

# VUOROTYÖN KUORMITTAVUUS POLIISISSA

Työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa

Tomi Rajamäki

2017



## Tiivistelmä

Tekijä	Tutkinto	
Tomi Rajamäki	Poliisi (AMK)	
Julkaisun nimi	Julkisuusaste	
Vuorotyön kuormittavuus poliisissa. Työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa	Julkinen	
Ohjaaja	Opinnäytetyön muoto	
Markku Myllylä	Toiminnallinen opinnäytetyö	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, mitä poliisihenkilöstö itse pystyy tekemään jaksakseen paremmin poliisin kolmivuorotyössä. Opinnäytetyön aineistosta kävi ilmi, että palautuminen yövuoroista muuttuu ihmisillä haasteellisemmaksi 45 ikävuoden jälkeen. Aihe on ajankohtainen poliisihallinnossa, sillä poliisin eläkeikään on kohdistettu jatkuvasti nostopainetta. Poliisi joutuu organisaationa miettimään, miten se kykenee pitämään työntekijät töissä työkykyisinä hallituksen vaatimien linjausten mukaisesti. Tulevaisuudessa on entistä iäkkäämpiä työntekijöitä mukana poliisin operatiivisessa toiminnassa. Selvää on, että uudenlaista ajattelua ja uusia toimintamalleja tarvitaan.</p> <p>Tutkimuskysymykseksi muodostui, että mitä yksittäinen työntekijä pystyy tekemään itse jaksakseen vuorotöissä paremmin?</p> <p>Opinnäytetyön alussa esitellään lyhyesti työn tarve, menetelmät ja lainsäädäntöpohja. Siinä pureudutaan syvemmälle konkreettisiin eri työhyvinvoinnin mahdollistaviin osa-alueisiin. Opinnäytetyön aiheeseen on saatu idea luetusta Oskari Saaren kirjasta Aki Hintsa: Voittamisen anatomia. Kertynyttä aineistoa täydennettiin yhdellä kohdennetulla Työterveyslaitoksen erityisasiantuntijan haastattelulla. Opinnäytetyö on kaikilta osin julkinen.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen produktina on Powerpoint-esitys. Luentomateriaalin on tarkoitus konkreettisella tasolla kertoa niistä toimista, mitä yksittäinen työntekijä pystyy tekemään jaksakseen vuorotöissä paremmin. Tarkoituksena on auttaa poliisissa jakso- ja vuorotyötä tekeviä työntekijöitä ja antaa heille ohjeita ja neuvoja. Kertyneestä aineistosta Työterveyslaitoksen ja lääkärijulkaisu Duodecimin osuus on merkittävä. Opinnäytetyön luonne on informatiivinen, sillä jokaisen työntekijän omat lähtökohdat ovat tietenkin täysin yksilölliset. Työssä pyritään siihen, että siinä ei syyllistetä työntekijöitä, vaan ainoastaan tuodaan esille, että omilla valinnoilla on merkitystä hyvinvoinnille.</p>		
Sivumäärä	Tarkastuskuukausi ja vuosi	Opinnäytetyökoodi (OPS)
38 + 36 liitesivua	joulukuu 2017	Amk2017ONT

## Sisällys

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, AIEMMAT TUTKIMUKSET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET / KEHITTÄMISTAVOITE</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMETODIT</b>	<b>4</b>
3.1	Kehittämistutkimus opinnäytetyönä	4
3.2	Tietäminen toiminnallisessa tutkimisessa	5
3.3	Tuotekohtainen toteuttamistapa	6
3.4	Tutkimusmenetelmien käyttö toiminnallisissa opinnäytetöissä	6
3.5	Laadullinen tutkimusmenetelmä	8
<b>4</b>	<b>HYVINVOINTIA TUKEVAN POLUN KEHITTÄMISPROSESSI</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>TIETOPERUSTAN ESITTELY</b>	<b>12</b>
5.1	Vuorotyöajat Suomessa	13
5.2	Poliisin tekemä yötyö	14
5.3	Lainsäädäntö	15
5.4	Vuorotyön haitat	16
5.5	Työn ergonomia	18
5.6	Unen rakenne, tarve ja tehtävät	19
5.7	Nukkuminen	20
5.8	Uni-valverytmin häiriöt	20
5.9	Ravinto	22
5.10	Lääkkeet	23
5.11	Perhe ja sosiaaliset suhteet	24
5.12	Liikunnan harrastaminen	25
<b>6</b>	<b>PRODUKTIIN VAIKUTTANEET KESKEISET SEIKAT</b>	<b>26</b>
6.1	Henkilöstö voimavarana	27
6.2	Fyysinen ja psykososiaalinen työympäristö ja sen johtaminen	28
6.3	Työoloja kehittämällä parannetaan tuottavuutta	29
<b>7</b>	<b>PRODUKTIN ESITTELY</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	<b>POHDINTA</b>	<b>31</b>
8.1	Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja opinnäytetyöprosessi	31
8.2	Ammatillisen osaamisen lisääntyminen vuorotyön vaikutuksista hyvinvointiin	31
	<b>LÄHTEET</b>	<b>35</b>

# 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä selvitetään vuorotyön kuormittavuutta, ja työntekijän omia mahdollisuuksia vaikuttaa oman kuormituksensa tasoon. Tuotoksena on tiekartta työntekijän parempaan hyvinvointiin. Jokaisen työntekijän lähtökohdat vuorotyön tekemiseen ovat yksilölliset. Tämän opinnäytetyön yhteydessä syntyneessä produktissa tuodaan esille minkälaiset työntekijän omat ratkaisut johtavat parempaan jaksamiseen. Aihe on ajankohtainen poliisihallinnossa, sillä eläkeiän korottamisen johdosta poliisin kenttätöistä eläköidytään entistä iäkkäämpinä.

Opinnäytetyön ytimenä on ajatus, joka löytyy toimittaja Oskari Saaren (2015) Aki Hintsasta kirjoittamasta kirjasta. Hintsajätteli, että ”hyvinvointia voi edistää ainoastaan ennaltaehkäisevällä ajattelulla.” Hintsan ajattelumallissa elämäntapamuutokset ovat tärkeässä roolissa – nimenomaan pienet muutokset tasapainoisesti jokaisella tärkeällä elämän osa-alueella. Jos yksi tärkeä osa-alue pettää, lopputulokset ovat huonot. Ketju on niin vahva, kuin sen heikoin lenkki. Suorituskyky, olkoon se tavallinen tai huippusuorituskyky, on seurausta tasapainosta ja hyvinvoinnista. Sivutuote, kuten Hintsan sen itse nimeää.

Hintsan mallissa ihmisen hyvinvointi on jaettu kuuteen lohkoon:

1. yleinen terveys
2. biomekaniikka eli kehon ja sen tukirakenteiden toiminta
3. palautuminen
4. ravinto
5. fyysinen aktiivisuus
6. henkinen energia

Näistä kuudesta lohkosta koostuu ”menestyksen ympyrä”, jonka keskellä on ”core”, ydin. ”Core” viittaa Hintsan käsitteistössä ihmisen minuuteen ja henkiseen profiliin. (Saari 2015, 86 – 90)

Tässä opinnäytetyössä pyritään lähestymään jaksamista poliisin vuorotyössä samankaltaisella ajatusmaailmalla. Onko yksittäisen vuoro- ja jaksotyötä tekevän työntekijän mahdollista parantaa jaksamistaan tekemällä pieniä elämäntapamuutoksia ja vähän parempia valintoja?

Poliisin vuorotöitä tullaan tekemään aina. Se ei muutu tulevaisuudessakaan. Olisi ensi arvoisen tärkeätä lisätä tietoisuutta vuorotyön haitoista niitä tekevän henkilöstön keskuudessa. Näin työtä tekevän henkilöstön olisi mahdollista etukäteen omalta osaltaan ennalta estää kolmivuorotyön mukanaan tuomia terveyshaittoja. Aihetta on tutkittu paljon Työterveyslaitoksessa ja esimerkiksi hoitoalalla. Poliisissa aihe on koettu tärkeäksi vasta viime vuosina.

Opinnäytetyöni rakentuu niin, että luvussa kolme kerron kehittämistyön menetelmistä ja luvussa neljä omasta kehittämisprosessistani. Luvussa viisi käsittelen työni kehittämistehävän kannalta oleellista tietoperustaa

Työni alussa esittelen yleisesti poliisin eli valtion virkamiehen, työn tekemiseen liittyvää lainsäädäntöä. Opinnäytetyössä tuodaan esille mm. työaika-, työturvallisuus-, työterveydenhuoltolaki vuorotyön tekemistä ohjeistavana lainsäädäntönä. Työaikojen yhteydessä keskeiseksi asiaksi nousee poliisissa niin sanottu työnantajan direktio-oikeus, eli työnantajalla on viimekädessä merkittäväkin oikeus päättää siitä, miten ja mihin aikoihin se haluaa työntekijänsä työnsä tekevän. Voi perustellusti sanoa, että harvoja hallinnoissa pysyviä rajoja ovat ohjeellinen 114,75 h / 3 viikkoa. Toki poliisin työn luonne on välillä sen kaltainen, että hätätilanteessa tarve ajaa tämänkin kehyksen ohi. Poliisin työn tekemistä säätelee merkittävässä määrin operatiivinen tarve. Poliisin on oltava siellä, missä kansalaisetkin, ja siellä missä poliisia eniten tarvitaan.

Teoreettinen viitekehys koostuu lainsäädännön tarkastelun lisäksi esimerkiksi unen ja ravinnon merkityksestä jaksamiselle ja vuorotyön aiheuttamien sosiaalisten haittojen ehkäisystä. Työssä on selvitetty vuorotyöntekijöiden yleisempiä sairauksia ja mahdollisia syitä niihin. Samoin, minkälainen ravinto auttaa työntekijää jaksamaan paremmin vuoroissa. Opinnäytetyön luonne on informatiivinen. Tarkoitus on lisätä tietoisuutta vuorotyön haasteista sitä tekevien työntekijöiden keskuudessa ja lisäksi ohjata produktin avulla oikeisiin valintoihin. Työssä on käsitelty vuorotyön henkilöstölle aiheuttamia sosiaalisia haasteita. Tietopohjaa on rikastettu asiantuntijan teemahaastattelulla työterveyslaitokselta, sekä ravinnon osalta tietoa on haettu alan kirjallisuudesta. Työterveyslaitos on tehnyt Suomessa jo vuosikausia ansiokasta tutkimusta aiheen ympäriltä. Samoin Duodecim -lääkärijulkaisuissa on asiaa käsitelty useammassa kirjoituksessa.

Ihminen on psyko-, fyysis-, sosiaalinen kokonaisuus, jolloin paras lopputulos tullaan saavuttamaan siten, että työntekijä pyrkii samanaikaisesti vaikuttamaan useampaan eri hyvinvointinsa osa-alueeseen. Kun työntekijä pystyy saamaan aikaan muutoksia parempaan pariin, kolmessa osa-alueessa, niin alkaa tämä näkyä myös yleishyvinvoinnissa.

Opinnäytetyön lopussa kerrotaan kootusti työn ja tutkimuksen aikana esille tulleista tuloksista sekä työn tekemisen aikana opituista asioista.

Haaste työn tulosten hyödyntämisen näkökulmasta tulee olemaan se, että tekemäni hyvinvoinnin tiekartan teho ja vaikutus tulee perustumaan työntekijöiden vapaaehtoisuuteen. Työnantaja ei voi määrätä työntekijäänsä nukkumaan riittävästi, vähentämään alkoholin käyttöänsä, eikä syömään paremmin. Vuorotyötä tekevän henkilön tulee itse ymmärtää omien tekemiensä valintojen merkitys.

## **2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, AIEMMAT TUTKIMUKSET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET / KEHITTÄMISTAVOITE**

Tämän opinnäytteen tavoitteena oli tehdä tiekartta työntekijän hyvinvointiin niin, että kukaan voisi noudattaa tiekartan ohjeita yksilöllisesti.

Seuraavassa luvussa esitellään opinnäytetyön tekemiseen liittyvää metodiikkaa. Kysymyksessä on toiminnallinen opinnäytetyö ja sen seurauksena on laadittu opinnäytetyön lisäksi tuotos, eli tässä tapauksessa Powerpoint-esitys, johon on koottu ohjeita ja neuvoja poliisin kolmivuorotyötä tekeväälle henkilöstölle. Tämän produktin sisältö on laadittu ohjeelliseksi, työterveyslaitoksen tutkija Jussi Konttisen kanssa käymäni keskustelun myötä. Konttinen kertoi haastattelussa työterveyslaitoksen olevan todella varovainen, sen julkistaessa omia tutkimustuloksiaan. Työterveyslaitos varoo käyttämästä syyllistävää sävyä tutkimuksista kertovissa lausunnoissaan. Tässä hengessä on myös tämän opinnäytetyön produkti luotu.

Tämän opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä poliisien eläkeikään on kohdistunut nostopainetta koko 2010-luvun. Työ on tärkeä myös sen tekijälle henkilökohtaisesti, sillä kuten työtä varten läpikäydyssä aineistossa todettiin, ihmisen kyky selviytyä vuorotyöstä alkaa merkittävästi heiketä 45 ikävuoden saavuttamisen jälkeen. Syntynyttä produktia on tarkoitus tarjota Helsingin poliisilaitokselle koulutuskäyttöön.

Työterveyslaitos on eniten tutkinut vuoro- ja jaksotyön tekemistä Suomessa. Poliisissa vuorotyön kuormitusta käsitteleviä tutkimuksia on sen sijaan tehty vähän. Opinnäytetyöprosessin aikana olen lukenut Jari Hakalan (PPT 13, 2009) ja Henri Salmisen (AMK, 2014) samaa aihealuetta sivuavat opinnäytetyöt. Myös lääkärijulkaisu Duodecim on käsitellyt aiheet useissa artikkeleissaan. Luvussa viisi on esitelty aiheeseen liittyviä tutkimustuloksia. (Partinen 2012; Partonen 2016)

Tämän työn tutkimuskysymys ja samalla kehittämistehtävä on: mitä yksittäinen kolmivuoro- tai jaksotyötä tekevä työntekijä itse pystyy tekemään jaksakseen paremmin vuorotöissä? Tässä opinnäytetyössä käsitellään hyvinvointia yksittäisen työntekijän näkökulmasta. Aihe on eläkeiän nostamisen myötä ajankohtainen poliisihallinnossa.

## **3 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMETODIT**

### **3.1 Kehittämistutkimus opinnäytetyönä**

Elämä on jatkuvaa muutosta, jossa kehitetään toimintaa, tuotteita, palveluita ja prosesseja. Käytännön kehittämistyö halutaan saada näkyväksi ja siinä yksi keinosta on kehittämistutkimus. Kehittämistutkimuksessa yhdistyvät kehittäminen ja tutkimus syklisessä prosessissa (Edelsson 2002). Syklinen prosessi tarkoittaa niin sanottua kehittämissykliä, jossa kuvataan ongelma, laaditaan toimenpide-ehdotukset, toteutetaan ja katsotaan tulos. Kehittämistyö lähtee aina muutostarpeesta, jonka tavoitteena on aina suunta parempaan (Barabi &

Squire 2004). Ollakseen kehittämistutkimus on kehittämistyöhön liitettävä tutkimus sekä tutkimusprosessin ja tulosten raportointi (Kananen 2015, 33).

Kehittämistyötä voidaan toteuttaa monella tavalla. Tutkimusmenetelmä valitaan sen mukaisesti mikä on tutkimusongelma, alkutilanne ja kehittämiskohde. Kysymyksessä on monimenetelmällinen tutkimusote tai -strategia, jota tarvittaessa täydennetään laadullisilla tai määrällisillä tutkimusmenetelmillä. (Kananen 2015, 34; Salonen 2013, 13.) Vilkka ja Airaksinen (2003) puolestaan toteavat, että toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilkka & Airaksinen 2003, 9).

Lähdin kehittämään työtäni tutustumalla alan kirjallisuuteen, sekä miettimällä sopivia haastateltavia. Luvussa 3.4 avaan tutkimusmenetelmien käyttöä toiminnallisissa opinnäytetyöissä. Myllylä ja Salonen toivat esille artikkelissaan ”Kehittämistyön soveltuvuus poliisitutkimuksen opinnäytteeksi” kehittämistyyllisen opinnäytetyön produktin konkreettisuuden merkityksen. Tuotoksen tulee olla toimiva, käyttökelpoinen, ymmärrettävä ja riittävän yksinkertainen (Myllylä & Salonen 2016, 69). Tavoitteeni opinnäytetyöni produktina on ollut tuottaa mahdollisimman konkreettinen, selkeä ja ymmärrettävä esitysmuoto. Pyrin kehittämään tuotostani mahdollisimman työelämälähtöiseksi ja huomioin siinä poliisityön luonnetta.

### **3.2 Tietäminen toiminnallisessa tutkimisessa**

Poliisin vuorotyötä on tehty aina, ja tullaan tekemään tulevaisuudessakin. Työtä tekevä henkilöstö ei tule arjessa monestikaan ajatelleeksi työssäjaksamistaan vaan hoitaa työnsä omiin rutiineihinsa tukeutuen.

Olen koko virkaurani alusta 1997 asti työskennellyt poliisin kenttätöissä, tehden kolmivuorotyötä. Minulle on näiden vuosien aikana tullut esiin monella tavalla vuorotyön tekemiseen liittyvät haasteet. Olen myös päässyt seuraamaan vierestä omien kollegoideni työssä jaksamista. Tahdon tässä opinnäytetyössä tuoda esiin kokemuksiani.

Hiljaisen tiedon ja yhteisten kokemusten nostaminen keskusteluun on ollut tavoitteeni tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä. Pyrin työssäni vastaamaan käytännön tarpeisiin, mutta samalla nostamaan tutkimuksen tietoperustan avulla yleiselle tasolle, jotta asiat voidaan käsitteellistää ja purkaa osiin. (Vilkka & Airaksinen 2003,7-8.)

Tämän opinnäytetyön produktissa on yritetty avata, poliisin vuorotyöntekijän, arjen yksinkertaisten valintojen merkitys jaksamiseen helposti ymmärrettäväksi ohjeistoksi. Produktissa kuvatut asiat ovat monelle työntekijälle itsestään selvyyksiä, joihin puuttumalla on kuitenkin mahdollista merkittävästi ylläpitää omaa työkykyään. Produkti voidaan ottaa avuksi työpaikoilla tapahtuvaan koulutukseen ja näin sen avulla lisätä tietoisuutta omien valintojen merkityksestä vuorotyössä jaksamiselle. Produktin avulla pystytään tekemään hallinnossa olevaa hiljaista tietoa näkyväksi.

### 3.3 Tuotekohtainen toteuttamistapa

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Vilkka & Airaksinen 2003, 51). Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi Powerpoint – esitys, joka on mahdollista ottaa koulutuskäyttöön vuorotyötä poliisissa tekevän henkilöstön keskuudessa. Myös Juha Hakala (2004) luettelee erilaisia mahdollisuuksia tehdä ammattikorkeakoulun opinnäyte. Toiminnallisen opinnäytteen tuotos voi olla melkein millainen hyvänsä, kunhan se palvelee käyttötarkoitustaan.

Kehittämistyypissä opinnäytetyössä on valitun lopputuotteen lisäksi oltava raportti, jossa kerrotaan, miten juuri tähän lopputuotteeseen on päästy. (Hakala 2004, 16) Tässä opinnäytteessä tuotoksen eli produktin toteuttamistavaksi valitsin Powerpoint esityksen, koska se on erinomainen työkalu esityksen rungoksi. Lopputuotteeni on itse esityksen sisältö, se mitä kerron tästä tutkimastani aiheesta. Powerpoint –esitys on helppo tapa esitellä työn sisältö esimerkiksi työpaikkakoulutuksessa. Se oli myös minulle rakenteeltaan tutuin.

Toiminnallisissa opinnäytetöissä viestinnällisin keinoin pyritään luomaan kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät (Vilkka & Airaksinen 2003, 51). Olen suunnitellut esityksen kohderyhmää palvelevaksi ja tavoitellut viestintätilanteessa kohtaavani, sillä vastaanottajan mielenkiinnon aiheeseen.

### 3.4 Tutkimusmenetelmien käyttö toiminnallisissa opinnäytetöissä

Opinnäytetyötä aloittaessani olen pohtinut työn mahdollisuuksia ja uhkia SWOT-analyysin avulla. Aineistoa olen kerännyt muun muassa Työterveyslaitoksen ja terveyskirjasto Duo-decimin tutkimuksista. Opinnäytetyötä varten olen tehnyt tiedonhakua juridista hakupalveluista ja metodikirjallisuutta ja teoreettiseen viitekehykseen liittyvää materiaalia olen hakenut sekä Poliisiammattikorkeakoulun että muista kirjastoista. Kirjallista aineistoa on rikastettu Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Konttisen haastattelulla. Produktin ravinto- ja liikuntaosuuksiin on haettu tietoa niiden alojen kirjallisuudesta.

Seuraavassa taulukossa 1 on SWOT-analyysi, joka on asian analysointia arvioimalla sen sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä sen ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia. Tulokset esitetään nelikenttänä, johon nämä vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat ovat jaoteltu osioihin. Analyysi helpottaa johtopäätösten tekemistä, joiden pohjalta voidaan suunnitella toimenpide-ehdotuksia. SWOT-analyysin tekijällä on suuri merkitys analyysin lopputulokseen ja tästä syystä SWOT-analyysin tuloksia suositellaan käytettäväksi lähinnä suuntaa antavina (Väyrynen 2010, 23).

<b>VAHVUUDET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iso linjaorganisaatio – hyvät asiat mahdollista vielä läpi koko organisaation</li> <li>• Kurinalainen</li> <li>• Yhteistoimintakykyinen</li> <li>• Tottunut muutokseen</li> <li>• Tottunut verkkokoulutukseen</li> <li>• Helposti tavoitettavissa sähköpostitse</li> <li>• Ketterä henkilöstö</li> <li>• Eläkeikä alempi kuin monilla muilla aloilla</li> </ul>	<b>HEIKKOUEDET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutkimusta aiheesta on vähän poliisissa</li> <li>• Iso linjaorganisaatio – isot laivat kääntyvät ja reagoivat hitaasti</li> <li>• Tehty päätös ei siirry välittömästi käytäntöön</li> <li>• Muutos vasta pakon tai välttämättömän edessä</li> <li>• Työnantajan direktio-oikeus</li> <li>• Operatiivinen tarve määrittää resurssit</li> <li>• Hankkeen rahoitus</li> <li>• Työvuorosuunnittelussa ei pystytä toteuttamaan työntekijän toiveita</li> <li>• Poliisin työ ajoittuu merkittävästi juhlapyyhiin ja viikonloppuihin</li> </ul>
<b>MAHDOLLISUUDET</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isojen haasteiden edessä poliisi on ketterä organisaatio</li> <li>• Pystyy vastaamaan haasteisiin</li> <li>• Kehittynyt tietotekniikka</li> <li>• Yhteistoiminta</li> <li>• Henkilöstön tietoisuus omista valinnoistaan omalle jaksamiselle</li> <li>• Työterveyshuolto</li> <li>• Kuntotestit</li> <li>• Terveystarkastukset</li> <li>• Tyhy- ja ASLAK-ohjelmat</li> <li>• Työvuorosuunnittelua keskittämällä yhdenmukaistamaan käytäntöjä</li> <li>• Sisäiset siirrot</li> <li>• Tehtäväkierrot</li> <li>• Viikkoliikunta</li> </ul>	<b>UHAT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poliisityön arvaamattomuus ja ennakoimattomuus</li> <li>• Tulevaisuuden ennustaminen on mahdotonta</li> <li>• Yksilön tarpeet väistyvät operatiivisten tarpeiden tieltä</li> <li>• Eläkeikä on nostopaineessa</li> <li>• Kolmivuorotyötä myös tulevaisuudessa</li> <li>• Rahoitus vain vuodeksi eteenpäin aiheuttaa vaikeudet suunnitteluun</li> <li>• Rahoituksen tavoite on ydintoiminta eikä työntekijöiden hyvinvointi</li> <li>• Poliisien määrän väheneminen</li> <li>• Työn priorisointi, niin että itseohjautuvuus jää pois</li> </ul>

**Taulukko 1:** Toiminnallisen opinnäytteeni kehittämissuunnitelma SWOT-projektityökalua käyttäen

Tekemäni prosessisuunnitelma SWOT-analyysin avulla selkeytti esiin nousseet vahvuudet, joita tulisi käyttää hyväksi ja heikkoudet, jotka tulee lieventää tai poistaa. Analyysin jäl-



keen tiesin ne mahdollisuudet, joiden hyödyntäminen tulee varmistaa ja ne uhat jotka tulee kiertää, lieventää tai poistaa. (Meristö ym. 2007,13.)

Tutkimuksellinen opinnäytetyö tähtää uuden tiedon luomiseen, kun taas toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on konkreettisen tuotoksen luominen. Toiminnallisissa opinnäytetöissä tehdään tutkimuksellinen selvitys, jotta saadaan kartoitettua mahdollisuudet, miten toteuttaa työn sisällöllinen idea tai miten toteuttaa lopputuote. Toteutustapa tarkoittaa niitä keinoja, joilla sisältömateriaali esimerkiksi oppaaseen tai prosessikuvakseen hankitaan, että keinoja, joilla valitun produktin valmistus tai visuaalinen ilme toteutetaan. Tämänkin opinnäytetyön lopullinen toteutustapa on perusteltu kompromissi omien resurssien, kohderyhmän toiveiden ja tarpeiden sekä Poliisiammattikorkeakoulun opinnäytetöitä koskevien vaatimusten välillä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56; Salonen 2013,6.)

Kun aineistoa kerätään selvityksen keinoilla, voidaan olla tilanteessa, jossa aiheesta on vain vähän julkaistua tietoa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään hieman väljemmässä merkityksessä, siinä pyritään turvaamaan saadun tiedon laatu käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57-58.)

Vilkan & Airaksisen mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Tässä opinnäytetyössä tutkimusta rikastettiin asiantuntijahaastattelulla, kuitenkin niin, että kyseessä oli avoin teemahaastattelu. Keskustelua käytiin laajalti tutkittavan aiheen ympäriltä, mutta itse työhön asti siitä päätyi vain pieni osa. Haastattelussa kertynyttä aineistoa ei työssä myöskään analysoitu yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Haastattelu nauhoitettiin, mutta siitä litteroitiin käyttöön vain soveltuva osa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57-58). Avoin haastattelu on eri haastattelun muodoista lähimpänä keskustelua. Siitä käytetään muun muassa nimityksiä vapaa-, ei-johdettu-, syvä- ja strukturoimaton haastattelu. Tutkimuskysymyksen liittyviä asioita käydään läpi epämuodollisemmin ja koko aihe voi muuttuakin keskustelun kuluessa. (Hirsjärvi ym. 2008, 204.)

Opinnäytetyössäni syntynyt produkti on tarkoitettu poliisin vuoro- ja jaksotyötä tekeväälle henkilöstölle. Eesityksen tarkoituksena on antaa kerätystä tiedosta informaatiota henkilöstölle, jotta he jaksaisivat vuorotöissä paremmin. Minun opinnäytetyöni produkti on siis syntynyt kirjallisuuskatsauksen ja avoimen teemahaastattelun avulla.

### **3.5 Laadullinen tutkimusmenetelmä**

Tutkimuksessani halusin saada hiljaista tietoa näkyväksi ja ymmärtää, millaisia käsityksiä ihmisten toiminnan taustalla vaikuttaa liittyen vuorotöiden kuormittavuuteen. Laadullinen tutkimuksessa tarkoitus on selvittää kokonaisvaltaisesti tutkittavaa ilmiötä ja kuvata todellisen elämän tapahtumia ja tosiasioita, siksi se valikoitui tutkimusmenetelmäksi. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään havainnoimalla ja haastattelemalla harkinnanvaraisista otosta. Tavoitteena on ymmärtää toimintaa ja tulkita analyysin tuloksia ja johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2008.) Teemahaastattelu on paljon käytetty tapa rakentaa kuvaa tutkitta-

vasta ilmiöstä (Kananen 2015, 35). Toiminnallisissa opinnäytetyöissä laadullinen tutkimusasenne palvelee tilanteessa, jossa tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuvat ideat, ajatukset ja näkemykset. Teemahaastattelua käytetään eniten aineiston keräämiseksi toiminnallisissa opinnäytetyöissä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

Poliisiammattikorkeakoulun yliopettaja Timo Korander luentosarjassaan painotti, että oleellista on rajata laadullisen tutkimuksen haastateltavien määrä sopivaksi, koska haastattelututkimuksien litterointi vie aikaa. Haastateltavien määrä liittyy vahvasti heidän asiantuntemukseensa tutkimuksen ja haastattelun aiheesta. (Korander 2017.)

Koranderin mukaan yksikin haastateltava voi riittää ja tässä opinnäytetyössä haastateltiin asiantuntijana Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Jussi Konttista. Olin yhteydessä useampaan henkilöön Työterveyslaitoksessa ja henkilöt yhdessä ehdottivat, että Konttinen olisi sopivin haastateltava minulle. Konttinen kutsuu itseään laitoksen yleismieheksi, sillä hän on työskennellyt siellä useissa erilaisissa tehtävissä, ja työskentelee tällä hetkellä projektissa, missä selvitetään pelastusalan työaikalalleja ja niiden vaikutuksia henkilöstön työssä jaksamiseen. Konttinen oli lisäksi aiemmin tehnyt selvitystä esimerkiksi luotsien tekemästä vuorotyöstä. Haastattelu oli avoin teemahaastattelu. Haastattelu tallennettiin matkapuhelimella ja siinä esille tulleita asioita tuotiin työssä esille soveltuvien osien.

## 4 HYVINVOINTIA TUKEVAN POLUN KEHITTÄMISPROSESSI

Vilkan & Airaksisen (2003, 65) määrittelyn mukaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä käy selville; ”Mitä, miksi ja miten olet tehnyt, millainen prosessi sinulla on takana sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olet päätenyt.” Raportista selviää myös se, miten olet mielestäsi työssäsi onnistunut. Opinnäyte on osa ammatillista kasvua. Toiminnallisiin töihin kuuluu kaksi osaa; raportti ja tuotos eli produkti. Raportissa ja produktissa käytettävä kieli eroaa hieman toisistaan. Toisessa kuvataan työprosessia, ja toinen on suunnattu esitettäväksi kohderyhmälle.

Opinnäyteraportti on julkinen asiakirja, joka osoittaa tekijänsä kypsyyttä, sekä hyödyttää muita tutkimuksen tekijöitä tarjoamallaan heille erilaisen lähestymiskulman tutkittavaan aiheeseen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65).

Aiheeseen oli poliisihallinnon ulkopuolelta helppo löytää muuta aineistoa, sillä etenkin ravintoon ja liikkumiseen liittyvää materiaalia oli paljon tarjolla. Samoin nukkumista on tutkittu esimerkiksi Työterveyslaitoksessa paljon yksistään. Poliisihallinnossa aineistoa on vielä saatavilla rajallisesti, mutta uskon, että tulevaisuudessa, eläkeiän noustessa asiaa tullaan tutkimaan enemmän. Henkilön hyvinvointiin liittyviä erilaisia selfhelp -teoksia löytyi myös aika paljon. Opinnäytetyössä täytyi päättää, mihin teoksiin työssä tukeudutaan. Tässä opinnäytetyössä keskitytään ihmiseen moniulotteisena kokonaisuutena, jolloin kaikilla eri hyvinvoinnin osa-alueilla tehdyillä ratkaisuilla on vaikutusta kokonaisuuteen. Opinnäytetyön johdannossa esille tuotu ajatus ihmisen ytimestä, ”coresta” vaikutti valintoihin. Johtava ajatus opinnäytetyön yhteydessä syntyvän produktin synnyttämisessä, on työntekijöiden

tietoisuuden lisäämistä omien tekemiensä valintojensa merkityksestä. Jokainen tehty valinta vaikuttaa kokonaisuuteen ja näin tavoite on, että mahdollisimman moni työntekijä pyrkisi pieniin parannuksiin useammalla eri hyvinvoinnin osa-alueella. Lopputulos tästä yksittäisen työntekijän henkilökohtaisesta ponnistelusta olisi paremmin vuorotyössä voiva ja jaksava työntekijä. Paremmin jaksava ja parempia ratkaisuja tekevä työntekijä.

Opinnäytetyön tekemisen prosessi lähti liikkeelle aineiston keräämisellä. Heti prosessin alussa kävi selväksi, että poliisihallinnossa vuorotyön tekemisen aiheuttamaa kuormaa työntekijöille on tutkittu vähän. Sen sijaan esimerkiksi hoitoalalla asiaan liittyvää tutkimusta ja aineistoa on enemmän. Samoin esimerkiksi Työterveyslaitoksella on parhaillaan menossa tutkimus, joka selvittää pelastusalan työntekijöiden työssään kohtaamaa kuormitusta. Näistä sinänsä vuorotyön tekemistä käsittelevistä tutkimuksista ei suoraan voi kuitenkaan tehdä suoria johtopäätöksiä poliisin tekemään vuorotyöhön, sillä vuorojärjestelmät ovat erilaiset eri toimialoilla. Suuntaa-antavia johtopäätöksiä toki voi niissä tehtyjen tutkimusten perusteella tehdä.

Jo aika varhain aineiston keräämisen yhteydessä kävi selväksi, että eniten vuorotyön tekemiseen liittyvää kuormitusta on Suomessa tutkittu Työterveyslaitoksessa. Samoin lääkärijulkaisu Duodecim on käsitellyt aihetta useissa artikkeleissaan.

Otin opinnäytetyön tekemisen alkuvaiheessa yhteyttä Työterveyslaitokseen ja minut ohjattiin siellä laitoksessa pitkään, eri projekteissa työskennelleen erityisasiantuntija Jussi Konttisen puheille. Tapasin hänet, ja kävin hänen kanssaan keskustelun vuorotyössä jaksamisesta 26.9. Keskustelusta tuli opinnäytetyön aiheen kannalta rikastava.

Tämän opinnäytetyön raportti- ja produktiosat ovat sekä sisällöiltään ja kirjoitusasuiltaan erilaiset. Produktissa asiat on esitetty konkreettisemmin ja käytännön läheisesti. Raportissa pyritään asiakielellä kertomaan työn synnystä. Opinnäytetyön varsinaisena tuotoksena syntyneessä Powerpoint-esityksessä asiat esitetään kiteytetysti, kuitenkin välttämättä syyllistämällä ketään työntekijää, sillä työntekijöiden lähtökohdat ovat erilaiset. Esityksessä on kuitenkin tarkoitus tuoda poliisihallinnossa vuorotyötä tekeväille henkilöstölle tietoon, että omilla itse tehdyillä valinnoilla on mahdollista merkittävästi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Kunhan vuorotyötä tekevä henkilö tekee pieniä muutoksia ruokavalioonsa, liikkuu pikkuisen paremmin, oikealla asenteella ja oikealla tavalla, samalla pitäen huolta siitä, että tulee nukkuneensa riittävästi, niin jopa vuorotyöstä on mahdollista saada vähemmän kuormittavaa. Produktin alussa esitellään sen rakenne, ja tavoite, jonka jälkeen eri hyvinvoinnin osa-alueet käydään yksitellen läpi. Produktin, niin kuin koko opinnäytetyönkin haasteena tulee olemaan se tosiasia, että työnantaja ei voi velvoittaa henkilöstöään toimimaan tietyllä tavalla omalla vapaa-ajallaan. Produktin tekemisen varsinainen haaste oli sen pitäminen riittävän tiiviinä, että vuorotyötä tekevä henkilöstö jaksaisi käydä sen läpi kokonaisuudessaan.

Alla olevassa taulukossa 2, on kuvattu toiminnallisen opinnäytetyöni edistymisprosessia. Kuviossa on yksinkertaisella tavalla esitetty aikataulu, kehittämistyön toteutustavat, tiedonhankintamenetelmiä sekä osallisia eri vaiheissa (Salonen 2013, 31-34).

Taulukko 2: Toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämismenetelmät ja etenemisprosessi (Salonen 2013).

AIKA	VAIHEET	TOTEUTUS	KEINOT	TOIMIJAT
<b>SUUNNITTELU JA ALOITUS</b>				
3 - 4 / 2017	Aiheen valinta ja rajaaminen, tutustuminen Poliisi-ammattikorkeakoulun on- töihin	Kirjallisuuden ja yleis- tiedon ke- rääminen, ideointi	Mindmap, muistiinpanoja, järjestelmiin ja ohjelmiin tutus- tuminen	Kirjastopalve- lut, itsenäinen työskentely, Haikansalo, Ylinen
5 / 2017	Opinnäytesuun- nitelma, meto- dikirjallisuuteen tutustuminen, aikataulusuun- nittelu	Kirjallisuuden keräämi- nen, keskus- telu, ohjaajan nimeäminen, on- suunnitelma, Urkund	Muistiinpanot, keskustelu, sähköposti	Kirjastopalve- lut, Vuorensyr- jä, Ylinen, Ko- rander, Haikan- salo
<b>TYÖSKENTELY</b>				
6 – 8 / 2017	Yhteys TTL, opinnäytetyön suunnittelu	Aineiston keruu, pereh- tyminen ai- heeseen	Sähköposti	Itsenäinen työs- kentely
9 / 2017	Ensimmäinen seminaari, haas- tattelu TTL	On- suunnitelman esittely ryh- mälle, kirjal- lisuuden ana- lysointi	Sähköposti, avoin teema- haastattelu, toinen mind- map, muistiin- panot	Seminaarioh- jaus Rikander, itsenäinen työs- kentely, erityis- asiantuntija Konttinen (TTL)
10 / 2017	Toinen semi- naari	Raakateksti ohjaajalle, ensimmäinen opponointi, kirjoittami- nen, produkti alkuun	Sähköposti, palaute	Opponoiija Pu- lakka, Rikander
<b>TOTEUTUS</b>				
10 / 2017	Tietoperusta, kirjoittaminen, muokkaaminen	Kirjallisuuden analy- sointi, kirjoit- taminen, valmis pro- dukti	Muistiinpanot, sähköposti, keskustelu, Powerpoint, SWOT- analyysi	Itsenäinen työs- kentely, Rikan- der, Haikansalo

VIIMEISTELY				
10 – 11 / 2017	Ensimmäinen palautus 27.10.2017, toinen palautus 29.10.2017, kolmas palautus 15.11.2017, kypsyysnäyte, seminaariesitys 22.11.2017	Tekstin muokkaaminen ja jäsentely, seminaarityön ja produktin esittely, oman työn arviointi	Sähköposti, ensimmäinen Urkund-raportti, keskustelu, Powerpoint-esitys, raportti	Rikander, Haikansalo, seminaariin osallistujat, Ylinen, Matila, esityksen opponoiija Grönroos
12 / 2017	Ohjaajan vaihtuminen	Tekstin muokkaaminen ja jäsentely, oman työn arviointi	Sähköposti, keskustelu, palaute	Lotta Parjanen, Markku Myllylä

## 5 TIETOPERUSTAN ESITTELY

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on tutkimuksen eri hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyvä lähdekirjallisuus ja työhyvinvoinnin johtamiseen liittyvä kirjallisuus.

Tärkeimpiä käyttämiäni lähteitä olivat Työterveyslaitoksen (TTL) vuorotyön tekemisen haitoista kertova aineisto. Ravintoasioissa tietoa on haettu Keventäjät-painonhallintapalvelusta, eritoten Sirpa Arvosen & Anette Palssan (2009) Keventäjän kunto- ja ravintokirjasta sekä ravitsemusterapeutti Hanna Partasen (2006), Olet, mitä syöt kirjasta, sekä ravitsemus- asiantuntija, Patrik Borgin kirjoituksista (Pietiläinen ym. 2015). Opinnäytetyön lakiosuutta pohdin esimerkiksi Työaikalaki käytännössä, (Hietala & Kaivanto, 2014), sekä Työturvallisuus ja vastuun kohdentaminen poliisissa (Hankilanoja, 2007) teosten avulla. Opinnäytetyötä varten opiskelin tietoa Finlexin ajantasaisesta lainsäädännöstä muun muassa lukien työaikalakia, työturvallisuuslakia ja työterveydenhuoltolakia. Tässä opinnäytetyössä pureudutaan myös monessa yhteydessä Duodecim -lääkärijulkaisuihin. Aiheittani sivuavia julkaisuja löytyy myös Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) materiaaleista. Samoin aihealuettani on käsitelty erilaisin opinnäytetöin ainakin hoito- ja pelastusalalla.

Teoreettista viitekehystä ovat myös työhyvinvointiin vahvasti liittyvät teokset työkykyjohtamisesta, toivon johtamisesta, työn imusta ja johdon vastuusta organisaation jäsenten työelämän laadun varmistajana.

Tätä opinnäytetyötä varten on myös haastateltu Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Jussi Konttista. Tällä avoimella haastattelulla pyrittiin rikastamaan ymmärtämystä tutkittavan asian tiimoilta. Konttinen on toiminut työterveyslaitoksella useissa eri tehtävissä. Konttinen työskentelee parhaillaan tutkimustyön parissa, missä selvitetään pelastusalan

työntekijöiden kuormittumista työssään. Tutkimus ei ole suoraan verrattavissa poliisihenkilöstön työntekijöihin, hallintojen erilaisten käytössä olevien työvuorjärjestelmien takia.

## 5.1 Vuorotyöajat Suomessa

Hakola ym. (2007) mukaan työelämän muutosnopeus on vahvistunut. Globalisaatio, informaation intensiivinen kasvu, sosiaalisten kykyjen painoarvo ja teknologian kehittyminen vaikuttavat uudistustahtiin. (Hakola ym. 2007, 9.) Monille työ on muuttunut väljemmäksi suorituspaikoiltaan ja työajoiltaan, työnjohto kiinnittää huomionsa siihen, mitä saadaan aikaan eikä siihen, miten se tapahtuu (Hakanen 2004, 291).

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan vuonna 2010 Suomessa noin neljäsosa työikäisistä naisista tekee vuorotyötä ja miehistä noin viidesosa (Tilastokeskus 2010). Ja vaikka työvoiman absoluuttinen lukumäärä pienentyy, epäsäännöllistä työaikaan tekevien henkilöiden määrä todennäköisesti kasvaa. Ihminen on yhä päiväläinen, jonka elimistö olettaa sen valvovan valoisana vuorokaudenaikana ja nukkuvan yöt. (Partinen, 2012). Ihmisen elimistön tarpeet ja yhteiskunnan vaatimukset aiheuttavat ristiriitaa, johon jokaisen on löydettävä ratkaisuja hyvinvointinsa tukemiseksi. Hakola ym. (2007) mukaan muutoksia on tullut säännölliseen työaikaan eli siihen, jota aiemmin tehtiin suurelta osin arkipäivinä kahdeksan tuntia yleensä kello kahdeksan ja kello kuudentoista välillä. Työajoista tuli vaihtelevampia ja monipuolisempia Suomen kansantalouteen vaikuttaneen 1990-luvun alun laskusuhdanteen ja ylikansallisen toiminnan vaikutuksesta. (Hakola ym. 2007, 9.)

Hakola ym. (2007) viitaten Tilastokeskuksen työolotutkimuksen mukaan päivätyöstä poikkeavat työajat ovat lisääntyneet, kun sitä vuonna 1984 teki palkansaajista 24 % oli luku noussut kahdeksan prosenttia vuoteen 2003 mennessä. (Sutela 2004, viitattu teoksessa Hakola ym. 2007, 10.) Palkansaajat tekevät vuoro- ja jaksotyötä, mutta todella epäsäännöllistä työaika tekevät yksityisyrittäjät. On yhtä yleistä molemmille sukupuolille tehdä säännöllisestä päivätyöstä poikkeava työaika. (Hakola ym. 2007, 10.) Työaikalaki määrittelee yötyöksi työn, jota tehdään kello 23:n ja 6:n välisenä aikana. Vuoden 2006 Työ ja terveys – haastattelututkimuksen mukaan säännöllistä yötyötä vähintään kerran kuukaudessa tekee 17 % työssä olevista, miehet useammin kuin naiset. Saman tutkimuksen mukaan suurin osa palkansaajista ja yrittäjistä tekivät yhä säännöllistä päivätyötä, mutta säännöllinen aamu-, iltaja- ja yötyö oli hyvin harvinaista (Perkiö-Mäkelä ym. 2006, viitattu teoksessa Hakola ym. 2007, 11).

Työajoista paikallisella tasolla sopiminen on kasvattanut epätavallisia työaikoja (Hakola ym. 2007:9, 14-15). Etätöitä eli uusia tapoja tehdä työtä työpaikan ulkopuolella ovat edesauttaneet matkapuhelimet ja kannettavat tietokoneet (Hakola ym. 2007, 9). Jussi Vähämäki (2003) on todennut, että tulevaisuuden työvisiossa työ on muuttumassa elämäksi ja elämä työnteoksi. (Hakanen 2004, 291).

## 5.2 Poliisin tekemä yötyö

Poliisissa vuorotyötä tehdään enemmän kuin yleensä suomalaisten palkansaaajien keskuudessa. ”Yhteensä vuorotyötä tekeviä arvioidaan olevan noin 64 % poliiseista” (Sisäasiainministeriö 2011, 55).

Poliisiammattikorkeakoulun opiskelija Jari Hakala teetti kyselyn neljän eri poliisilaitoksen henkilökunnalle heidän kokemuksistaan vuorotöistä. Tähän kyselyyn vastauksen antoi alle kolmesataa henkilöä, jotka tekivät kolmea erilaista työaikamuotoa. (Hakala 2009, 48.) Poliisihallitus aloitti poliisin vuorotyöpilottihankkeen vuonna 2010, jonka tuloksena selvitettiin eri-ikäisten kuormittumista vaihtelevissa työaikamuodoissa. Kyselyyn oli vastannut vajaa kolmesataa poliisia kolmesta eri poliisilaitoksesta ja työaikamuodot oli luokiteltu päivä-, kaksivuoro- (kahdentoista tunnin aamu- ja yövuoro) tai kolmivuorotyöhön (kahdeksan tunnin iltavuoro, kuuden tunnin aamuvuoro ja kymmenen tunnin yövuoro). Tutkimuksen tulokset on julkaistu sisäministeriön poliisimiesvirkojen eroamisikä – selvityshankkeen loppuraportissa. (Sisäasiainministeriö 2011, 55.) Virtanen ym. (2009 ja 2010) ovat tutkimuksissaan selvittäneet, että yli kymmentuntiset työpäivät ovat uhka sydänterveydelle, laadukkaalle unelle ja henkiseen suoriutumiselle (Ahola 2011, 87).

Hakalan opinnäytetyön kyselyssä mitattiin vuorotyön henkistä ja ruumiillista rasittavuutta. Kaikista yövuoroja tekevästä kyselyyn vastanneista 40,58 % piti yövuoroja henkisesti melko tai hyvin raskaina. Aamuvuorot koettiin psyykkisesti kevyemmiksi, niiden osalta luku oli 30,91 %. Yötöitä koettiin myös fyysisesti rasittavampina, hyvin tai melko raskaaksi ne kokivat 22,52 % vastanneista. Aamuvuorojen osalta vastaava luku oli vain 5,34 %. Yövuoroja pidettiin sekä henkisesti että varsinkin ruumiillisesti aamuvuoroja raskaampina. (Hakala 2009, 65-73.) Kysyttäessä suoraan asiasta tuloksien mukaan yövuorot eivät kuitenkaan aiheuttaneet enempää työstressiä kuin aamuvuorot (Hakala 2009, 74-78).

Poliisihallituksen vuorotyöpilottihankkeen tutkimuksen perusteella 82 % poliiseista, jotka tekevät kolmivuorotyötä kokivat vuorojärjestelmän häiritsevän unta ja vireyttä. Kuormittavuutena koettiin nopeasti taaksepäin kiertävä kolmivuorotyö, jossa on toistuvasti lyhyt yhdeksän tunnin vuoroväli. Mielenkiintoista selvityksessä oli se, että päivätyötä tekevät arvioivat nukkuvansa vähemmän kuin kaksi – ja kolmivuorotyötä tekevät. Univelka oli tutkimuksen mukaan suurin päivätyötä tekeillä ja pienin kaksivuorotyötä tekeillä. Tulosta voi selittää se, että päivätyötä tekevät poliisit ovat iältään vanhimpia ja heillä on enemmän uniongelmia ja huonoin työkyky riippumatta, mitä työaikamuotoa he tekevät. (Sisäasiainministeriö 2011, 55-56.)

Vuorotyöpilottihankkeen tutkimuksen mukaan poliisien oma arvio työkyvystään on hieman alempi kuin suomalaisten työssä käyvien keskimääräinen. Tutkimuksen tulokset toivat esille myös sen, että iäkkäimmät arvioivat tarvitsevänsä eniten unta ja iällä oli erittäin merkittävästi vaikutusta työkykyyn. Työkyvyn arvioivat heikoimmaksi kaksi- ja kolmivuorotyötä tekevät. (Sisäasiainministeriö 2011, 55-56.)

### 5.3 Lainsäädäntö

Työaikalainsäädäntö on aina ollut hyvin keskeistä niin työnantajan kuin työntekijöidenkin toiminnassa. Työnantajan kannalta lainsäädännössä on määritelty työajan enimmäismääristä ja työajan sijoittamisesta sekä työn kannattavuuteen vaikuttavista korvauskysymyksistä. Työntekijän kannalta on ollut kysymys korvauksien ohella työsuojelusta, eli niistä rajoista joiden mukaan työnantaja voi velvoittaa työntekijän työn tekemiseen tai joiden mukaan työntekijä voi sopia työajoista työnantajan kanssa.

Vuoro- ja jaksotyön tekeminen on tarkoin säädeltyä Suomessa. Tätä työtä varten tarkastelin erityisesti vuorotyön tekemiseen liittyvää lainsäädäntöä. Poliisityössä joudutaan monesti toimimaan poikkeustilanteissa ja kaikkina vuorokaudenaikoina. Eniten vuorotyöntekemiseen liittyvää ohjeistusta löytyy kolmesta keskeisestä laeista, jotka ovat; Työaikalaki (TAL 605/1996), Työturvallisuuslaki (738/2002), Työterveydenhuoltolaki (1383/2001). Esimerkiksi Työaikalaki (605/1996) ja sen täydennys vuodelta 2003 (2003/66/EY), EU:n työaika-direktiivi (93/104/EY), Valtioneuvoston asetus (1485/2001) ohjeistavat Suomen lainsäädännössä vuorotyön ja yötyön teettämiseen liittyvistä yksityiskohdista.

Koskisen ja Ullakonojan (2012) mukaan työsuojelun puitedirektiivi (89/391/ETY), jolla on vaikutusta myös Suomea velvoittavaan työsuojeluun, on tärkein Euroopan Unionin direktiiveistä. ”Tämä ja muut työsuojeludirektiivit säätävät työaikoja ja asettavat yleiset, työpaikalla noudatettavat työsuojelun tavoitteet ja velvoitteet.” (Koskinen ja Ullakonoja 2012, 149.)

”Työturvallisuuslaki (738/2002) sisältää työntekijöiden terveyden ja turvallisuuden suoje-lua koskevat perussäännökset ja työterveyshuoltolaki (1383/2001) pyrkii työterveyshuolto-järjestelmän avulla kehittämään työn ja työympäristön sekä työyhteisön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä ylläpitämään ja edistämään työntekijöiden terveyttä ja työkykyä” (Koskinen & Ullakonoja 2012, 149).

Arto Hankilanojan (2007) Poliisiammattikorkeakoulun oppikirjan: Työturvallisuus ja vas-tuun kohdentaminen poliisihallinnossa mukaan työsuojelutoiminnan tasoa kehitetään työ-suojelunormeilla ja tekemällä siitä tavoitteellista. Työsuojelun tarkoitus on rajoittaa ja es-tää työntekijää altistavilta vaaroilta ja pyrkiä tekemään työstä ja sen olosuhteista riskittö-miä sekä edistää työntekijän kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Hankilanoja 2007, 31.)

Päivittäiset lepoajat (TAL 28§). Jos vuorokautinen työaika on kuutta tuntia pidempi eikä työntekijän työpaikalla olo ole työn jatkumisen kannalta välttämätöntä, on hänelle annetta-va työvuoron aikana säännöllinen vähintään tunnin kestävä lepoaika, jonka aikana työnte-kijä saa esteettömästi poistua työpaikaltaan. Työnantaja ja työntekijä voivat sopia lyhy-emmästä, kuitenkin vähintään puolen tunnin pituisesta lepoajasta. Lepoaikaa ei saa sijoittaa välittömästi työpäivän alkuun, eikä loppuun. Jos työaika ylittää vuorokuudessa 10 tuntia, työntekijällä on halutessaan oikeus pitää enintään puoli tuntia kestävä lepoaika kahdeksan tunnin työskentelyn jälkeen. Jos työaika vuorotyössä tai jaksotyössä on kuutta tuntia pi-dempi, on työntekijälle annettava vähintään puoli tuntia kestävä lepoaika tai tilaisuus ateri-oida työn aikana.



Vuorokausilepo (TAL 29§). Työntekijälle on annettava jokaisen työvuoron alkamista seuraavan 24 tunnin aikana 6, 9, 12, ja 13 §:ssä tarkoitetuissa töissä vähintään 11 tunnin sekä 7 §:ssä tarkoitetuissa töissä vähintään yhdeksän tunnin keskeytymätön lepoaika, jollei kysymyksessä ole 14 §:ssä tarkoitettu tai varallaoloaikana tehty työ eikä jäljempänä säädetystä muuta johdu.

Vuorokausilepoa koskeva säännös asettaa enimmäisrajat työvuoron pituudelle ja vuorokautiselle ylityölle, se sisältää pääsäännön lisäksi useita poikkeuksia (Hietala & Kaivanto 2014, 176).

Hankilanojan (2007) mukaan työturvallisuus toteutuu, kun työn tekemisen puitteet ja turvallisuuden aste ovat yhtäpitävät säännösten kanssa, niin ettei työ vaaranna sen tekijän fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Hankilanoja 2007, 21). Rikoslain (39/1889) 47 luvun 1. §:ssä säädetään työturvallisuusmääräysten rikkomisesta sekä työturvallisuusmääräysten vastaisen tilan jatkumisen mahdollistamisesta. Potilaan asemasta ja oikeuksista annetun lain (785/1992) 6. §:ssä säädetään yhteisymmärryksessä työntekijän kanssa suoritettavasta terveystarkastuksesta.

#### 5.4 Vuorotyön haitat

Vuorotyön haittoja on tutkittu paljon, ja voidaan sanoa, että jatkuva vuorotyö on jossain määrin terveysuhka. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä, ja joillekin vuorotyö soveltuu hyvin ilman merkittäviä terveysongelmia. Tosin heilläkin yötyöhön liittyy lisääntynyt virheiden vaara väsymyksen ja tarkkaavuuden huononemisen vuoksi. Myös masennusoireet ovat yleisiä vuorotyöntekijöillä, pitkään jatkunut huono ja riittämätön uni on oletettavasti tärkein syy masentuneisuuteen ja sairauksiin (Partinen, 2012).

Terveyshaittojen seuraus vuorotyöstä on huomattava (Ilmarinen 2006, 315). Härmä ym. (2011), Hakola ym. (2007), Ilmarinen (2006) ja Partinen (2012) mukaan vuorotyön aiheuttamia terveysvaikutuksia ovat:

1. vuorokausirytmien muutos
2. perheen ja oman vapaa-ajan sovittamisen vaikeus
3. psyykkiset ongelmat
4. unihäiriöt ja väsymys päivisin
5. väsymyksen aiheuttama heikompi työsuoritus
6. tapaturmat
7. sydän- ja verisuonitaudit
8. ruoansulatuselimistön sairaudet
9. 2-tyyppinen diabetes ja metabolinen syndrooma
10. lihavuus
11. lisääntymisterveyden häiriöt
12. rintasyöpä
13. kuolleisuus

(Härmä ym. 2011,3; Hakola ym. 2007, 32-40; Ilmarinen 2006, 315; Partinen 2012)

Neurologian erikoislääkäri Markku Partisen mukaan suomalaisten tutkimusten perusteella vuorotyöläisillä on tavallista korkeampi riski sairastua sepelvaltimotautiin, yhteys vuorotyön ja rintasyövän välillä on olemassa ja vatsavaivoja esiintyy. Yötyö on kaikkien tutkimusten mukaan haitallista, ja se on monen sairauden ja jopa varhaisen kuoleman osatekijä. Toiset ihmiset sopeutuvat selvästi paremmin vuorotyöhön kuin toiset, jolloin myös vaikeudet ovat eritasoisia. (Partinen, 2012.) Kyky sopeutua peräkkäisiin yövuoroihin vähenee ja yövuorojen jälkeinen unen määrä alentuu iän mukana (Ilmarinen 2006, 315).

Merkittäviä vuorotyön oireita ovat vuorokausirytmin häiriintyminen, väsymys, nukahtamisvaikeudet, katkonainen yöuni ja lyhyt vuorokautinen uni etenkin yövuorojen jälkeen. Vuorokauden valvominen vastaa noin yhden promillen humalaa. Työtapaturmien, onnettomuuksien ja virhesuoritusten määrä on selvästi isompi aamuyöllä verrattuna päivällä tehtyyn työhön, sillä silloin vireystaso ei ole parhaimmillaan. Kaikki tekijät ovat yhteydessä toisiinsa ja näihin liittyvät esimerkiksi vuorotyöntekijän sosiaalinen elämä ja ravinto. (Partinen, 2012.)

Stressin oireita voivat olla aloittekyvyttömyys, rauhattomuus, levottomuus, eristäytyminen, vihaisuus ja kyynistyminen eli negatiivinen suhtautuminen ja näitä aiheuttavat epäsäännöllisten työaikojen kuormittavuus (Manka 2011, 177, Härmä ym. 2011, 22). Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija, Jussi Konttinen toi keskustelussa esiin luotsien työssä esiintyvän ongelman. Hän kertoi, että osa luotseista ei pysty, vaikka saisikin, nukkumaan päivystysvuoroissaan. Ei vaikka vireyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi luotsien kannattaisi nukkua kaikki mahdolliset vapaat välit työvuoroissaan. Rentoutuminen on vain yksinkertaisesti liian vaikeaa, koska tarve lähteä töihin ei ole työntekijöillä pelkästään itse ennakoitavissa.

Härmä ym. (2011) mukaan samanlaisessa elämäntilanteessa olevat myös vuorotyötä tekevä kollegat ja ystävät ymmärtävät todennäköisesti tilanteen parhaiten, eikä stressiä tuntevan tule jäädä yksin. Hänen tulee keskustella asiasta työjohton kanssa ja tuoda esille kehittämishdotuksia työhön ja sen käytäntöihin. (Härmä ym. 2011, 23; Hakola ym. 2007, 123-125.)

Vuorotyöntekijän työn ja vapaa-ajan rytmittäminen poikkeaa normaalissa päivärytmissä elävien perheenjäsenten ja ystävien rytmistä. Tämä vaikuttaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja vaikeuttaa yhteisiä harrastuksia. Henkiseen hyvinvoinnin vuoksi on löydettävä keinot vastata stressiin ja löytää itselle sopivat selviytymisratkaisut. Osallistuminen oman työn ja työkäytäntöjen kehittämiseen on stressinhallintaa parhaimmillaan. Työyhteisön kehittäminen on sekä yrityksen että työntekijöiden etu.

Hakola ym. (2007) tuovat esille vuorotyön haittoja ja painottavat ensisijaisina toimina työjärjestelyjen ja -vuorojärjestelmien kehittämisen. Uusia ratkaisuja tulisi tehokkaasti kartoittaa, valita ratkaisu laaja-alaisen ja usean eri näkemyksen pohjalta ja koota suunnitelmia ratkaisun toteuttamiseksi. Työyhteisötason kehittämiskäytäntöjä ovat keskustelutilanteet vuorojärjestelmän kehittämisestä ja aktiivinen läsnäolo tilanteissa, jossa suunnittelun rat-

kaisumalli valitaan. (Hakola ym. 2007, 124-125.) Ammatillinen itsetunto laskee, ajatusmaailma voi kaventua ja kriittinen suhtautuminen omaan työsuoritukseen ovat seurauksia stressin pitkittymisestä (Manka 2011, 177). Nämä ovat jo kriittisiä vaikutuksia työkyvyttömyyteen, jolloin ei välttämättä työnjohdolliset toimet ole riittäviä vaan työntekijä tarvitsee lääketieteellistä apua uupumukseen.

Partisen mukaan iltatyypiset ihmiset pärjäävät paremmin yövuoroissa kuin aamuvirkut ihmiset. Vuorotyöhön ja etenkin yötyöhön sopeutuminen vaikeutuu useimmilla noin 45. ikävuoden jälkeen, iän karttuessa ihmiset muuttuvat enemmän aamutyypisiksi. Ikääntyminen aiheuttaa kykenemättömyyttä sopeutua epäsäännöllisiin työaikoihin ja etenkin yövuoroihin ja niiden jälkeen nukkuminen on haasteellisempaa. (Partinen, 2012.) Megaluokan kiireellinen ja tärkeä hanke on järjestää ikääntyvien työolot paremmaksi ja tukea pitkiä työuria (Ilmarinen 2006,330).

Vuorotyön haittoja pystyy tietenkin ehkäisemään hyvällä johtamisella. Huippusuorituksen tasolle pääsee aivan tavallisista ihmisistä kootut organisaatiot, jos vuorovaikutukseen liitetään onnistumiset, toivo, innostus ja positiiviset voimavarat (Juuti 2005, 11).

## 5.5 Työn ergonomia

Työpaikan ergonomian suunnittelulla pyritään kehittämään työtä ja työolosuhteita. Ergonomisella työvuorojärjestelmällä on mahdollista suunnitella työvuorojen ajankohta, kesto ja rytmi. Säännöllinen vuorojärjestelmä lisää työntekijän hyvinvointia ja helpottaa työnjohdollisia toimia. (Hakola ym. 2007, 73-75.) Vuorotyön ergonomiaan vaikuttavat useat seikat näitä ovat esimerkiksi työaikalainsäädäntö, työehtosopimukset sekä eri alojen vaikiintuneet käytännöt. Merkittävää on huomioida työntekijän tarpeet ja mieltymykset ja tätä kautta tarjota mahdollisuus vaikuttaa hänelle itselleen toimivaan työaikaan, jossa on joustoa. (Hakola ym. 2007:52, 73, 95-96).

Härmä ym. (2011) mukaan aivojen biologinen kello säätää vuorokausirytmia ja sitä taas kehon elintoiminnot seuraavat. Ihminen pystyy vaikuttamaan palautumiseen valon ja uni-rytmin avulla. Auringonvaloa tai kirkasta keinovaloa käyttämällä pystyy estämään poikkeavaan uni-valverytmiin sopeutumista ja samalla sillä on viireyttä ja mielentilaa korjaava seuraus. Itselleen sopiva mukautumisstrategia tulee valita oman vuorojärjestelmän mukaisesti. (Härmä ym. 2011, 4.)

Onnistunein ja toimivin työvuorojärjestelmä on valittu työpaikalla tapahtuneella yhteisellä päätöksellä ja tapauskohtaisesti. Menestyksessä ergonominen työvuorosuunnittelu lisää työhyvinvointia ja työtyytyväisyyttä ja tuo positiivista vaikutusta työn laatuun ja kannattavuuteen (Hakola ym. 2007:73, 95). Tärkeimmiksi huomioon otettaviksi seikoiksi Hakola ym. (2007) mainitsevat työvuorojärjestelmän säännöllisyyden lisäksi työn ja levon rytmytyksen ja viikonloppujen aseman (Hakola ym. 2007, 73-75).

Hakola ym. (2007) mukaan nopeasti kiertävässä vuorojärjestelmässä eli silloin, kun peräkkäisiä yövuoroja on vain yhdestä kolmeen, ei rytmien siirtäminen ole suositeltavaa. Nopeasti kiertävät työvuorot sopivat ikääntyville, sillä ne ovat parhaita sosiaalisen elämän, työssä jaksamisen ja terveyden kannalta (Ilmarinen 2006, 315). Kun keho ei ehdi tottua yövuororytmiin on tarkoituksenmukaista keskittyä aamu- ja iltavuoroihin palautumiseen. Kirkkaalle valolle altistuminen varhain aamulla ja aikainen unirytmiksi mukauttaa palautumista. (Hakola ym. 2007, 128.)

Härmän ja Sallisen kirjassaan Hyvä uni – hyvä työ kokoamat ergonomisen työn kriteerit olen tuonut esille Powerpoint-esityksessäni (Härmä, Sallinen 2004).

## 5.6 Unen rakenne, tarve ja tehtävät

Uni on keskeinen vaikuttaja psyykkisiin ja fysiologisiin toimintavalmiuksiin. Sen vaikutukset kohdistuvat erityisesti aivoihin, tahdosta riippumattomaan hermostoon, sokeriaineenvaihduntaan ja immuunivasteeseen. Univaiheet muodostavat noin puolentoista tunnin kestäviä unisyklejä, joiden aikana siirrytään pinnallisesta NREM (non-rapid eye movement) -unesta syvän unen kautta REM (rapid eye movement) -uneen, jolloin on yleistä nähdä unia ja aivosähkökäyrässä, verenkierrossa ja hengityksessä esiintyy voimakasta vaihtelua. Useat yksilölliset tekijät kuten ikä, nukkumaanmeno aika ja jo nukuttu aika vaikuttavat unen rakenteeseen. Ydinunta ovat yön ensimmäiset neljästä viiteen tuntia, mitä ilman on todella hankalaa säilyttää mentaalisen kyvykkyyden vakiotasoa. (Hakola ym. 2007, 18-20; Härmä & Kukkonen-Harjula 2011, 252, Pietikäinen ym. 2015, 331)

Markku Partisen (2009) mukaan vuorokautinen unen tarve vaihtelee yksilöllisesti ja se on riittävä, jos herää virkeänä. Vuosien aikana on ihmisten unen pituus lyhentynyt, nykyään suomalainen aikuinen nukkuu seitsemän ja puoli tuntia yössä, mutta terveyden kannalta tärkeintä on unen laatu (Partinen 2009). Hakola ym. (2007) mukaan ikäihmiset arvioivat tarvitsevansa jonkin verran vähemmän unta kuin nuoremmat, mutta Partisen mukaan (2009) se ei ole seuraus unentarpeen alenemisesta vaan he korvaavat osan yön unesta päivänunilla (Hakola ym. 2007, 19; Partinen 2009). Hakola ym. (2007) mukaan naiset arvioivat tarvitsevansa unta vuorokaudessa miehiin verrattuna varttitunnin vähemmän (Hakola ym. 2007, 19).

Lyhytaikainen unen puute aiheuttaa yleensä väsymyksen tunteen lisääntymisen, mielialan laskun ja kognitiivinen toiminta, esimerkiksi tarkkaavaisuus, työmuisti ja toiminnanohjaus, heikenevät. Tämän akuutin univajeen voi aiheuttaa esimerkiksi yhden yön nukkumattomuus tai yhden yön aikana unen keskeytyminen useaan otteeseen. Jos henkilö on nukkunut paljon ennen tällaista valvejaksota univajeen vaikutukset eivät ole kovin keskeisiä. Lyhytaikaisesta univajeesta palautuminen kestää noin yhden tai kahden normaalin yön unen verran. Työelämässä esiintyy runsaasti tätä akuuttia univajetta. (Hakola ym. 2007, 19-20; Härmä & Kukkonen-Harjula 2011, 252.) Poliisin operatiivisessa kenttätoiminnassa vuorojärjestelmät pääsääntöisesti koostuvat yksittäisistä yövuoroista ja aikaisista aamuvuoroista,

jotka Hakola ym. (2007) mukaan juuri aiheuttavat lyhytaikaista unipuutetta ja sen mukana muutoksia psyykkiselle ja kognitiiviselle suorituskäytölle.

Kasautuvalla univajeella tarkoitetaan useamman vuorokauden kestävä unen puutetta, tämä johtaa myös valmiustilan, mielialan ja kognitiivisten toimintojen vähittäiseen huonontumiseen. Kasautuva univaje nostaa stressihormoni kortisolin arvon varsinkin illalla ja aiheuttaa muutoksia ruokahalua sääteleviin hormoneihin, jotka altistavat ylipainoon. (Hakola ym. 2007, 20.)

## 5.7 Nukkuminen

Poliisiurallani olen todennut, että vuorotyön tekijän kannattaa nukkua mahdollisimman paljon; etenkin ennen ja jälkeen yövuorojen. Tällöin myös perheen tuki on tärkeää, jotta yövuoroja tekevä perheenjäsenelle taataan riittävä palautusaika. Lapsiperheissä riittävän yöunen takaaminen on monesti haastavaa.

Vireyden lasku on ongelma erityisesti yövuoroissa, jolloin väsymys heikentää suorituskäytöä ja lisää nukahtelun vaaraa varsinkin aamuyöstä (Hakola ym. 2007, 130). Voimakkainta uneliaisuutta kannattaa yrittää ehkäistä jo ennakolta, nukkumalla mahdollisimman lähellä yövuoron alkua (Hakola ym. 2007, 129).

Aivoissa oleva elimistön sisäinen kuskukello säätelee vuorokausirytmisiä ja uni- valverytimiä, luomalla oikean ajan nukahtaa väsyneenä ja herätä energisenä. Ravintoaineet ja yöunen univaiheet vuorostaan antavat terveydelle hyödylliset tai vahingolliset palautteet sisäisen kellon toiminnalle. Terveellinen vuorokausirythmi hyödyttää yöunen ja ruoan nauttimisen ajoittamisessa. (Partonen 2015, 162.) Härmä ym. (2011) kehottavat normaaliin uni-valverytmiin palautumiseksi kolmivuorotyöntekijää ottamaan nokoset ennen jakson ensimmäistä yövuoroa. Viimeisen yövuoron jälkeen suositellaan vain lyhyt aikaista unta, jotta henkilö olisi väsynyt seuraavan yön alkaessa. (Härmä ym. 2011, 9.)

Tutkimusprofessori Timo Partosen mukaan laadukkaalla unella on koko kansanterveydelle yhtä merkittävä vaikutus kuin oikealla ravinnolla ja säännöllisellä liikunnalla. Naisista noin 25 % ja miehistä noin 17 % tuntevat, etteivät he nuku riittävästi, mutta mihin kohtaa yötä uni sijoittuu ja kauanko se kestää, on erittäin subjektiivista. Univajeella on keskeisiä vaikutuksia esimerkiksi kehon vastustuskykyyn, hormonien eritykseen ja keskushermoston toimintaa. Verenkiertoelimistön sairaudet, lihavuus ja tyypin 2 diabetes ovat seurauksia pitkäkestoisesta unen puutteesta ja häiriöistä vuorokausirytmisissä. (Partonen 2015, 162.)

## 5.8 Uni-valverytmin häiriöt

Partosen (2016) mukaan vuorotyöunettomuus, aikaerorasitus, viivästynyt tai aikaistunut unijakso, kaamosunettomuus, epäsäännöllinen ja tahdistumaton unirythmi ovat esimerkkejä uni-valverytmin häiriöistä. Huomattavaa haittaa keskeisillä toiminta-alueilla aiheuttavat

väsymys, unettomuus tai liikauniisuus ovat tyypillisiä oireita, jotka johtuvat siitä, että ympäristön aikataulut ja ihmisen sisäisen keskuskellon välillä on epätahtia. Huolellinen haastattelu ja potilaan fyysinen tutkiminen lääkärin suorittamana ovat uni-valverytmin häiriöiden selvittelyn perustana. Uni-valverytmin häiriön syiden selvittely ja hoidon suunnittelu vaativat aktiivista otetta ja aikaa, siinä käytetään uni-valvepäiväkirjaa, kyselylomakkeita ja rekisteröidään potilaan liikeaktiivisuutta. (Partonen 2015, 163; Partonen 2016.)

Vuorotyöhön ja epäsäännöllisiin työaikoihin liittyvää unettomuutta kutsutaan vuorotyöunettomuudeksi (Partonen 2016). Koko ajan väsyneeksi ja uneliaaksi kokee neljäsosa kolmivuorotyötä tekevistä (Härmä & Kukkonen-Harjula 2011, 253). Vuorotyöunettomuutta voidaan ennalta estää ja lievittää elämäntapoihin, stressinhallintakeinoihin sekä itsehoitoon liittyvillä ratkaisuilla, joissa mukana ovat lähipiiri ja työterveyshuolto. Hoidossa ensisijaisia ovat keinot saada lievitettyä henkilön sisäisen keskuskellon ja työvuoron ulkoisen aikataulun välillä olevaa epätahtia. (Partonen 2016.)

Nouseva vuorokausirytmä aiheuttaa sen, että vuorotyöntekijä pystyy nukkumaan yövuoroa seuraavana päivänä vain neljästä kuuteen tuntia. On ensisijaisen tärkeää ehkäistä päivällä aiheutuvan valon, äänien ja liian lämpimän huoneilman herättävän, jotta laadukasta unta karttuisi tarpeeksi. Uudestaan nukahtaminen on paljon vaikeampaa päivällä, joten ennen nukkumaan menemistä ei tulisi juoda runsaasti nesteitä, ettei virtsaamisen tarve herätä. Suurimmalle osalle ihmisistä uni-valverytmi aikaistuu 45 ikävuoden jälkeen ja palautuminen yövuorosta on entistäkin vaativampaa. (Hakola ym. 2007, 129.) Ikääntyville täytyy mahdollistaa tarpeeksi pitkä palautumisaika työvuorojen väliin ja edistää yksilöllisiä selviytymiskeinoja, kuten uni-valverytmin säätelyä sekä unen merkityksen ymmärtämistä (Ilmarinen 2006, 315-317).

Partosen (2015) mukaan ne vuorotyöntekijät, jotka työskentelevät yövuoroissa ja nukkuvat päivällä, ovat lihavampia ja sairastumaan taipuvaisempia kuin muut työssäkäyvät. Jatkuva univaje saa aikaan univelkaa, josta puolestaan syntyy stressitila koko elimistöön sekä fyysisiä oireita kuten sydämentykytystä, niska-hartiavaivoja ja päänsärkyä, myös käyttäytymisen muuttuu lyhytjänteisemmäksi. Motorinen kömpelyys, heikentynyt työmuistin kapasiteetti ja oppimiskyky sekä uneliaisuus ovat univajeen usein esiintyviä tunnusmerkkejä. Korvausunella tarkoitetaan sitä univelan takaisin maksamista nukkumalla, jolloin keho elpyy kuormituksesta ja stressistä. (Partonen 2015, 163; Manka 2011, 175-180)

Ihmisen kehossa on käynnissä yhtäaikaista kaksiprosessia: sisäsyntyinen vuorokausirytmä hermostossa ja unentarve, joka kertyy oltaessa hereillä – näistä muodostuu uni-valverytmi, joka tulee esille käyttäytymisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tasoilla. Uni on tunnistettava vuorokausirytmien osana, jotta voi ymmärtää väestössä todella yleisiä nukkumisen ongelmia, unettomuutta ja väsymystä. (Partonen 2016.) Vireydessä on olemassa myös 12 tunnin rytmi 24 tunnin rytmin lisäksi, joka aiheuttaa väsymystä iltapäivään, joka ei siis johdu ras-kaasta lounaasta tai kuormittavasta työstä (Härmä & Kukkonen-Harjula 2011, 252). Oman kehon kuunteleminen ja sisäisen keskuskellon signaalien ymmärtäminen, niistä otollisista aikaikkunoista, jolloin pystyy nukahtamaan väsyneenä ja herätä energisenä on tärkeää (Partonen 2016).

Ihminen voi pitää kiinni 24 tunnin aikataulusta, jos sitä tahdistetaan ulkoisilla aikamerkeillä. Voimakkain vaikutus sisäiseen keskuskelloon on valoisuuden ja pimeyden vaihteluilla, rutiineilla nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa, sekä säännöllisillä ruokailuajoilla. Jos näitä aikamerkkejä ei ole, alkaa keskuskello iän myötä jätättää. (Partonen 2016). Työvuosieni aikana olen havainnut, että yövuoroista palautuminen kestää aiempaa kauemmin. Samoin olen huomannut, että ennen kierron ensimmäistä aamuvuoroa on vaikeampi saada ehjää unijaksoa. Uni tulee normaalia myöhemmin, ja on laadultaan rikkonaisempaa.

Väsymyksen taustalla on unen puute ja tilanteen korjaa nukkuminen. Asiantuntijat perään kuuluttavat asennemuutosta, että nokoset yövuorossa olisivat sallittuja, todella väsynyt voi nimittäin vaarallisin lopputuloksin tiedostamattaan nukahtaa. Äärimmäisen väsymyksen aikana, täytyisi tehdä jotain oheistoimintaa, saada raitista ilmaa, nostaa valon määrää, keskeyttää työntekeä, juoda esimerkiksi mehua, kävellä ja keskustella tai ääntehtiä muulla tavalla. Lyhyet noin varttitunnin unet parantavat vireyttä ja kapasiteettia, mutta niiden vaikutus riippuu ajoituksesta. Yhdestä kahteen tuntiin kestävät unet olisi hyvä ottaa ennen vuorokierron ensimmäistä yötä. Elinvoimaisuuden säilyttämiseksi vuorotyöntekijän tulisi tavoitella kestäviä toimenpiteitä. (Partinen 2012; Hakola ym. 2007, 130-132; Härmä ym. 2011; 12-13)

## 5.9 Ravinto

Ruokailurytmin säännöllisyys on tärkeää virkeyden kannalta, vatsavaivojen estämiseksi, elimistön vuorokausirytmien ja muun vuorokausiohjelman säätämiseksi. Miksi sitten ylipäin työntekijän kannattaisi syödä terveellisesti?

Hakola ym. (2007) mukaan verrattuna säännöllisen päivätyön tekijään vuorotyötä tekevällä on noin 1,4-kertainen sairastumisvaara sydän- ja verisuonitauteihin. Ruokavaliolla on vaikutusta työkykyyn ja tarkkaavaisuuteen, sekä pitkäaikaiseen työkykyyn eli aktiivivuosien määrään. Verensokeri pysyy vakiona ja vireys suotuisana, kun ruokailut ajoitetaan tasaisesti. Keskeisten varhaista työkyvyttömyyttä aiheuttavien sairauksien kuten tyypin kaksi diabeteksen, tunnettujen tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä sydän- ja verisuonitautien, eteneminen voidaan ehkäistä terveellisellä ruokavaliolla. (Hakola ym. 2007, 132.)

Terveys 2000 –tutkimuksen perusteella päivittäinen vihannesten syöminen korreloi melko vähäisesti hyvään työkykyyn, tähän vaikuttaa myös se, että korkeammin koulutetut käyttävät enemmän vihanneksia (Martelin ym. 2002; Helakorpi ym. 2002, viitattu teoksessa Koskinen ym. 2006). Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen listaa kirjassaan seitsemän hyvää syytä syödä terveellisesti. Hän tuo ensimmäisenä esille sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevän paljon kuituja ja vähän tyydyttynyttä rasvaa sisältävän ruokavalion. Seuraavaksi hän painottaa riittävää kalsiumin saantia suojaamaan luukadolta. Partanen tuo esille sen, että terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sisältää tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet eli erillisiä ravintolisiä ei tarvitse ottaa. Neljänneksi perusteeksi syödä terveellisesti hän tuo esille sen, että ruokavalio, johon kuuluu riittävä määrä hitaasti imeytyviä kuituja auttaa painonhallinnassa ja estää verensokerin haitallisen suuret vaihtelut. Lisäksi oikean-

lainen ravinto vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin, suojaa useilta eri syöpätyypeiltä ja oikea ruokailurytmi ja hyvät ruokavalinnat auttavat jaksamaan arjessa. (Partanen 2006, 15.)

Ravinnostaan vuorotyöntekijän tulee tavoitella elinvoiman ja ravintoaineiden lisäksi ärtyneen vatsan minimointia, väsymyksen ennalta estämistä, laadukasta unta, sydän- ja verisuonitautien riskien pienentämistä sekä lihavuuden välttämistä (Härmä ym. 2011, 15).

Painonhallinta on haastavaa ja vaatii monen asian hallintaa. Toisaalta puhutaan pienistä valinnoista ja liian ehdoton ei saa olla, toisaalta painotetaan tavoitteita ja päättäväisyyttä. Lisäksi ravitsemus ohjeet vaihtelevat melkoisesti lähteestä toiseen: yksi vannoo hiilihydraattien nimeen, toinen uskoo luomun auttavan ja kolmas luottaa proteiiniin ja rasvaan. Ei ole vain yhtä tapaa hallita painoa ja syödä terveellisesti. On melko väljät raamit, joiden sisällä on hyvä liikkua ja tehdä valintoja. Tärkeintä on kuitenkin löytää ja luoda ruokavalio, joka tuntuu hyvältä ja jota pystyy noudattamaan omassa arjessa.

Vain muutamat syövät virallisten suositusten mukaisesti, vaikka tieteellisistä tutkimuksista saisi tutkittua tietoa terveydelle suotuisista ruoka-aineista. Asiantuntijat antavat ohjeita, mutta jokainen itse päättää, mitä suuhunsa pistää. Koska jokaisella yksilöllä on omat tapansa elää, olla, syödä ja juoda, ei kukaan muu voi toisen puolesta tehdä päätöksiä. Kannattaa tehdä viisaita valintoja, kuunnella omaa sisintään ja muodostaa ravintokokonaisuus siitä, mistä muodostuu hyvä olo omassa kehossa. (Arvonen & Palssa 2009, 29.)

Ruokailulla ja ravintotottumuksilla on merkittävä vaikutus vireyteen, hyvinvointiin ja terveydentilan ennusteeseen. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu auttaa painonhallinnassa sekä vähentää verensokerin vaihteluja ja ehkäisee väsymystä.

Ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin mukaan tutkimuksissa on tullut esille, että laihdutettaessa juomalla enemmän nesteitä ja saamalla näin kylläisyyden tunteen, voi saada painon laskemaan muutaman kilon enemmän kuin ne, jotka eivät lisää nesteiden määrää. Eliminoinnin pitäisi päivittäisen nestetasapainon säilyttämiseksi saada juotuna nesteitä litrasta puoleentoista, lukuun ei lasketa ruoan sisältämiä nestemääriä. Kahdesta kolmeen litran päivittäinen juominen on yleensä riskitön, mutta terveysriski on olemassa, jos vettä juo todella paljon. (Borg 2015, 150.) Kahvin sisältämä kofeiini ja muut piristeet ovat väliaikainen vaste väsymykseen, eivätkä ne mitätöi riittävän unen merkitystä (Härmä ym. 2011, 16).

## 5.10 Lääkkeet

Partosen (2015) mukaan pitkäaikaisen unettomuuden aloittava parannuskeino ei ole lääkitys, vaan ennen tarkempaa hoitosuunnitelmaa unettomuudesta kärsivän nukkumista seurataan noin kolme viikkoa uni-valvopäiväkirjalla. Tärkeä on selvittää unettomuuden syy, eikä vain hoitaa oireita. Tutkimusten jälkeiset toimet voivat olla sekä lääkkeetöntä terveydenhoitoa että lääkitystä. (Partonen 2015, 165.)



Härmä ym. (2011) mukaan pimeä hormoni eli melatoniini ei ole kelvollinen tuote vuorotyötä tekeville, aikaerorasitukseen sen on todettu toimivan. Unilääkkeet ovat käyttökelpoisia väliaikaiseen unettomuuteen harvinaisten yövuorojen tai vuorokombinaatioiden yhteydessä. Ne eivät paranna nukkumisen jälkeistä vireyttä, eikä niitä suositella vuorotyöntekijöille jatkuvasti käytettäväksi. (Härmä ym. 2011, 17.)

Bentsodiatsepiini-unilääkkeet, jotkut masennuslääkkeistä ja monet muut lääkeaineet aiheuttavat sen, että unesta tulee pinnallista, kevyttä ja katkonaista eli yön laatu laskee eikä se virkistä elimistöä (Partonen 2015, 165). Bentsodiatsepiinit aiheuttavat lisäksi liikuntamotivaation alenemista jälkiväsymyksen muodossa ja huonontavat motoriikkaa ja koordinaatiota sekä vähentävät lihasvoimaa (Vanakoski ja Ylitalo 2011, 542).

### **5.11 Perhe ja sosiaaliset suhteet**

Suomessa ja muualla tehdyt tutkimukset ovat tuoneet esille sen, että työ- ja perhe-elämä ovat eri tavoin vuorovaikutuksessa keskenään (Hakanen 2004, 108). Vaihtelevat työajat vaikuttavat perhe- ja muuhun sosiaaliseen elämään. Työntekijä voi vähentää haittoja osallistumalla aktiivisesti työaikasuunnitteluun tavoitteena yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen.

Vuorotyö on haastava perhe-elämälle sekä muulle sosiaaliselle kanssakäymiselle, mutta yhteensovittamista helpottaa oma tahto ja muiden tuki. Yhteisten hetkien suunnittelua auttavat työvuorojen tietäminen pitkälle etukäteen ja mahdollisuus osallistua työvuorojen suunnitteluun. (Härmä ym. 2011, 18.) Perheestä etäännyksen vaaralta voi välttää, jos lähipiiri suhtautuvat vuorotyöhön myönteisesti ja mitä enemmän on vapaita viikonloppuja ja iltoja (Härmä ym. 2011, 19).

Poliisityössä kertyneen kokemukseni mukaan on ensisijaista, että työpaikan lähiesimies kuuntelee aidosti henkilöstön tarpeita ja antaa heille mahdollisuuden vaikuttaa asioihin. Työyhteisö, jossa on välitön tunnelma, jossa kaikki saavat sanoa mielipiteensä ja niillä on merkitystä yltävät hyvään tulokseen ja työssä viihtyvyyteen. Hakola ym. (2007) mukaan, mitä enemmän työntekijä pystyy itse vaikuttamaan työvuoroihinsa, sitä suurempi on työtyytyväisyys ja yleinen hyvinvointi, sillä näin voidaan tukea myös työntekijän perhe-elämää. (Hakola ym. 2007, 123.) Työpaikalla eri ihmisten elämäntilanteet ovat luonnollisesti erilaiset, yhteisesti suunnitelluilla vuoroilla ja työnjohdon tuella ja inhimillisellä työtahdilla, työyhteisön yksilölliset tarpeet selkenevät kaikille. (Härmä ym. 2011, 19.)

Työelämän alueelle syntyy ongelmia ja vahvoja jännitteitä, kun työn vaatimukset rasittavat turhan paljon yksityiselämää (Hakanen 2004, 108). Hakola ym. (2007) mukaan vuorotyön aiheuttama sosiaalinen vaativuus vähenee, työtyytyväisyys ja psyykkinen terveys vahvistuvat, jos vuorotyön tekijä saa tukea lähipiiriltään. Vuorotyön tekijän kannattaa kotona keskustella työajoista aiheutuvista ongelmista ja positiivisia vaikutuksia on sillä, että perhe huomioi väsymyksen, erityiset tarpeet ja on valmis tukemaan. (Hakola ym. 2007, 123.)

On olemassa myös päinvastaisia tutkimuksia, sillä Hartinin (1999) pitkittäistutkimuksessa, joka tehtiin poliiseille, tultiin siihen johtopäätökseen, että työolot eivät vaikuttaneet elämäntyytyväisyyteen eikä koko muun elämän kokemukset vaikuttaneet tyytyväisyyteen (Hakanen 2004, 109).

## 5.12 Liikunnan harrastaminen

Kaikenlaisella fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia terveyteen, sillä säännöllinen liikunta edistää työkykyä, kehittää ruumiillista voimaa ja ehkäisee sairauksia. On koko yhteiskunnan etu, että liikuntaa harrastetaan. (Valkeinen ym. 2011, 55-56.) Professori Ilkka Vuoren mukaan voidaan varmuudella sanoa, että nykyisten terveystieteiden suosituksen mukaan riittävän aktiivisia on vain pieni osa suomalaisista aikuisista (Vuori 2011, 627). Hirvensalo ym. (2011) mukaan heidän tutkimukset osoittavat selvästi, että liikunta on tärkeää työssä jaksamiselle, sillä fyysisesti aktiiviset kokevat vähemmän työstressiä. Huonoja työoloja liikunnalla ei voi poistaa, vaan vahvistaa yksilön omaa toimintakykyä (Hirvensalo ym. 2011, 78).

Yleissuositus terveyttä edistävästä riittävästä liikunnasta tarkoittaa sitä, että se on kestävyystyyppistä, kuormittavuudeltaan vähintään kohtalaista ja sitä tehdään vähintään puoli tuntia päivittäin (Vuori 2011, 621). Saavuttamansa kuntotason saa pidettyä yllä, jos liikkuu kerran tai kaksi viikossa. Jos tavoite on nostaa omaa kuntoa, tulee liikkua ainakin kolme kertaa viikon aikana ja kerrallaan puolesta tunnista tuntiin. Mitä enemmän ja useammin liikkuu, sitä ylemmäs pystyy nostamaan kuntotasonsa. Harjoitusten teho määrittelee oikean lukumäärän, mutta säännöllisyys on avainasemassa. Palautumiseen menee monta päivää, jos harjoitus on ollut tehokas, vauhdiltaan kova ja pitkäkestoinen. (Aalto 2006, 126.)

Valkeinen ym. (2011) tutkimuksen mukaan uupumus ja työn kuormittavuus voivat aiheuttaa ristiriitoja läheissuhteissa, edistää epäterveellisten elintapojen kasautumista ja johtaa sekä taloudellisiin että terveydellisiin ongelmiin (Valkeinen ym. 2011, 68.). Härmä ym. (2011) mukaan liikunta parantaa unta ja sen laatua, sekä poistaa stressiä ja lievää masentuneisuutta. Liikunta edesauttaa hyvinvointia parhaiten, kun liikkumisen ajoittamisessa otetaan huomioon työvuorot:

- liikunta on parasta sijoittaa aamu- ja päivävuorojen jälkeen
- on syytä välttää liikuntaa juuri ennen yövuoroa
- jos liikutaan yövuorojen välissä, on suositeltavaa ottaa nokoset ennen seuraavan yövuoron alkua
- raskasta liikuntaa kannattaa välttää 2-4 tuntia ennen nukkumaanmenoa: elimistö tarvitsee aikaa rauhoittuakseen rasituksen jälkeen (Härmä ym. 2011, 21).

Touhukas, tehokas ja liikunnallinen tapa elää tuottaa elimistöön mielihyvähormoneja, jonka seurauksena tyytyväisyys ja hyvänolontunne kasvavat. Säännöllisen liikunnan seurauksena ahdistus ja masennus vähenevät ja ihminen saa purkaa paineitaan eli sillä on kokonaisvaltainen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Aktiivisuus tuottaa lisää energiaa, valp-

pautta, iloa, reippautta ja aikaan saavuttavuutta. Liikkuva on yleensä mielissään ulkonäöstään ja omasta itsestään kokonaisvaltaisesti. (Aalto 2006, 36.) Liikunnasta ei kuitenkaan tulisi ottaa uutta stressinaiheuttajaa elämäänsä. On muistettava, että jos henkistä puolta kuormitetaan ylenpalttisesti, ei kehoa saisi enää rääkätä liikuntaharjoituksilla. Tasapainon löytäminen on kehon ja mielen kuormittamisessa avainasemassa.

Kuntoilun vaikutuksesta sekä oppimiskyky että keskittymiskyky paranevat, kivut vähenevät, uni on parempi laatuista ja ihminen löytää psyykkisen tasapainon. Suorituksen aikana ruumiin lämpötila nousee, jolloin mahdolliset kehon jännitykset laukeavat ja masennuksen tunne vähenee. Energia ja happi kulkeutuvat lihaksistoon ja kehosta poistuu hiilidioksidia ja maitohappoa, kun liikunta saa aikaiseksi verenkierron kiihtymisen. (Aalto 2006, 36.)

Valkeinen ym. (2011) pitivät yllättävänä tutkimustuloksena sitä, että työoloilla ja itse työllä on melko vähäinen rooli liikunta-aktiivisuuden ja sen sosioekonomisten erojen selittäjänä. (Valkeinen ym. 2011, 68.) Poliisin työssä on tyypillistä totaalinen fyysinen passiivisuus tai vähäinen ruumiillinen aktiivisuus ja välillä on hetkiä, että siihen liittyy erityisen korkean kuormittavuus. Jorma Niemen opinnäytetyön mukaan poliisityölle luonteenomaista on se, että ruumiillisen kuormituksen taso on merkittävästi vaihteleva. Tarvittava pohja poliisityössä selviytymiselle rakentuu suorituskyvystä ja fyysisen kunnon riittävän hyvästä tasosta. Näillä on myös merkitystä hyvän terveyden ylläpitoon koko työuralle. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta ja ylipainon karttaminen tukevat poliisien työkykyä. (Niemi 2012, 30.)

Vuorotyötä tekevän henkilön kannattaa etsiä itselleen sopiva ja mieluinen liikuntamuoto, jota voit harrastaa epäsäännöllisestä työvuororytmistä huolimatta. Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua ja nukkumista, virkeyttä työssä ja kokonaisvaltaisesti elämässä sekä terveydentilaa yleisestikin. (Härmä ym. 2011, 20-21.) Hyvin positiivista on se, että poliisiorganisaatiossa ollaan tehty viisaita päätöksiä ja tuettu henkilöstön liikunta aktiivisuutta tarjoamalla kaikille työtehtävien salliessa, mahdollisuus käyttää työajasta kaksi tuntia viikossa liikuntaan. Tästä on hyötyä niin yksittäisen ihmisen hyvinvoinnille kuin työnantajalle, kun sillä on käytössään tehokkaampi ja tuottavampi työntekijä.

## 6 PRODUKTIIN VAIKUTTANEET KESKEISET SEIKAT

Opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että on paljon asioita, mihin vuorotyötä tekevä poliisihallinnon työntekijä pystyy, oman jaksamisensa suhteen vaikuttamaan. Vuorotyöntekijän tulee ensimmäisenä keskittyä niihin asioihin, mihin pystyy itse vaikuttamaan. Energiaa ei kannata uhrata niinkään hallinnon käytäntöjen tai työvuorojärjestelmien muuttamiseksi, vaan keskittyä yksityiskohtiin, jotka auttavat jaksamaan omassa arjessaan. Psykologista pääomaa, mielenrauhan ja hallinnan tunnetta valinnoistaan on tutkimuksissa todettu korreloivan työtyytyväisyyteen, vähäisiin poissaloihin, suoritukseen ja organisaatioon sitoutumiseen (Manka & Manka 2016, 158).

Keskeisimmät johtopäätökset, mitkä tulivat esille tässä opinnäytetyössä, olivat ravinnon ja unen vaikutukset hyvinvointiin ja työvuorosta palautumiseen. Sopivatempoisen liikunta parantaa työntekijän jaksamista ja pienentää vuorotyön haittavaikutuksia. Opinnäytetyössä tuli myös ilmi, että perhe-elämän ongelmista kannattaa olla etupainotteisesti liikkeellä. Näitä ydinasioita on kirjattu produktiin.

Työhyvinvointi on haaste, joka kestää koko työnuran, useiden edellytysten on toteuduttava, jotta työntekijä jaksaa työelämässä ja haluaa jatkaa siinä eläkeikään asti (Hakanen 2004, 69). Tutkimukseni osoitti, että myös perusteellisella ja kohdennetulla työvuorosuunnittelulla voidaan tukea henkilöstön työssä jaksamista merkittävästi ja tärkeää olisi saada työntekijän itsensä vaikuttaa omaan työvuorosuunnitteluunsa. Iso laiva kääntyy hitaasti ja poliisihallinnossa vasta valmistaudutaan kohtaamaan eläkeiän nostosta hallinnolle aiheutuvat haasteet. Selvää kuitenkin on, että esimerkiksi yövuorojen tekemisessä tullaan tarvitsemaan enemmän joustoa iäkkäämpien työntekijöiden kohdalla kuin aiemmin.

Tahdoin opinnäytetyölläni nostaa kuormitus-asiaa etupainotteisesti esille ja tarkasteluun laajemminkin. Samoin varsinaisena tuotteena syntyneen Powerpoint-esityksen tarkoituksena on tarjota konkreettisia ohjeita vuorotyötä tekeville henkilöstölle. Suurin yksittäinen poliisin työvuorosuunnitteluun vaikuttava tekijä tulee tulevaisuudessakin olemaan operatiivinen tarve. Vasta sen jälkeen tulevat muut asiat. Silti toivoisi, että yksittäisten työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet omaan työvuorosuunnitteluunsa olisivat tulevaisuudessa suuremmat. Näin toimien pystyttäisiin varmistamaan, että kaikista hallinnon työntekijöistä saataisiin parhaat tehot irti. Esimerkki pelastusosalta osoittaa, että kaikki työntekijät eivät enää kykene vaatimaan operatiiviseen työhön eläkeiän lähestyessä. Pelastusosalalla eläkeikä on jo vuosia ollut 65 vuotta.

Asia on ollut minulle lisäksi henkilökohtainen, sillä täytän kuluvana vuonna 45- vuotta ja työtä varten läpikäydyssä Työterveyslaitoksen aineistossa tuotiin esille, että kyseisen ikärajan saavuttamisen jälkeen yövuoroissa työskentely muuttuu haasteellisemmaksi. Haluan opinnäytetyön tekemisellä auttaa ikäisiäni vuorotyötä tekevää henkilöstöä jaksamaan paremmin työelämässä.

## 6.1 Henkilöstö voimavarana

Työyhteisöjen on kyettävä ennakoimaan toimintaympäristön muutoksia. Työyhteisön sioutuneet, työkykyiset ja työhönsä tyytyväiset työntekijät takaavat työpaikan toimintakyvyn muutosten pyörteissä.

Monissa organisaatioissa ymmärretään henkilöstön kehittämisen ja työyhteisön hyvän yhteistoiminnan merkitys. Jyrkkärajaista, tehtäväkuvien mukaista rakenteista siirrytään yhä enemmän joustavaan voimavara-ajatteluun. Työterveyslaitoksen määritelmän mukaan työhyvinvointi syntyy mielekkästä ja sujuvasta työstä ja että sitä tehdään turvallisessa, terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä (Manka 2011, 63).

Esimiehen tehtävä on palvella työntekijää onnistumaan työssään. Hänen tulee salapoliisin tavalla etsiä mahdollisesti vielä löytyviä voimavaroja ja tehdä se yhdessä ihmisen kanssa, kenen suoritusta haluaa kehittää, sillä jokainen on oman työnsä ja elämänsä asiantuntija. Merkityksellistä on se, että johtaja suhtautuu henkilöön positiivisesti, arvostavasti ja kunnioittavasti. (Juuti 2005, 49-53.) Vuorovaikutteisuuden avulla tuetaan sitoutumista ja yhteisöllisyyttä. Parannettaessa tuottavuutta lähtökohdaksi pitää ottaa ihminen. Samanaikaisesti kun parannetaan työpaikan teknisiä järjestelmiä tai kun muutetaan työmenetelmiä, on kehitettävä ihmisten osaamista. Huonosti toteutettu muutos voi lisätä työn kuormittavuutta sekä tehtäviä, joissa ihminen pääsee aikaisempaa vähemmän vaikuttamaan oman työnsä sisältöön. Tämä aiheuttaa psyykkistä kuormittumista. Kannattavuutta tavoiteltaessa on huolehdittava myös työntekijöiden ja työolojen kehittämisestä, jotta turvataan henkilöstön toimintakyky.

Vuorovaikutusta eri yksiköiden välillä tarvitaan, jotta työntekijät kokevat työnsä mielekkäänä ja ymmärtävät työpaikkakokonaisuuden. Tietoisuus muiden töistä lisää vuorovaikutuksen kehittymistä ja syventää työntekijän kokonaisnäkemystä yhteisön tavoitteista ja toiminnasta. Mitä laajemmin työntekijä ymmärtää organisaationsa ja hallitsee nykyisen työnsä, sitä helpompi hänen on oppia uutta, lähteä työkierrolla ja laajentaa tehtäväkuvaansa, joka puolestaan vähentää yksipuolisen kuormittumisen haittoja. (Harjanne & Penttinen 2003, 10.) Tutkimusprofessori Jari Hakasen määrittelemä työn imu on positiivinen työhyvinvointikäsite, tunne- ja motivaatiotila, johon liitetään sanat tarmokkuus, työhön uppoutuminen ja omistautuminen (Hakanen 2004, 28). Esimies, joka tarttuu toimeen, on rakentava ja innostunut saa myös muut mukaansa. Työn imu ja positiivisuus tarttuvat työpaikalla, ei pitäisi keskittyä valituksen aiheisiin vaan vahvistaa positiivisia voimavaroja, mitä organisaatiossa on olemassa.

## **6.2 Fyysinen ja psykososiaalinen työympäristö ja sen johtaminen**

Hyvinvoinnin näkökulmasta työntekijän täytyy saada keskittyä työhönsä ja esimiehen velvollisuus on huolehtia edellytyksistä työntekemiseen (Ahola 2011, 63). Työpaikan käytännön työsuojelutoimintaan kuuluvat suunnittelu ennakointi toteutus ja seuranta. Toiminta kohdistuu sekä fyysiseen että psykososiaaliseen työympäristöön. Työpaikalla tehtävä työ, työpaikan toimintatavat ja koko sekä toimiala määräävät, mihin tekijöihin työsuojelutoiminta painottuu. Työturvallisuuteen, työterveyteen ja työkykyyn liittyvät tekijät tulee ottaa huomioon päivittäisessä toiminnassa sekä muutostilanteissa, esimerkiksi silloin, kun suunnitellaan ja uudistetaan työtiloja tai hankitaan uusia työvälineitä ja kalusteita. Näitä asioita kannattaa selvittää yhdessä käyttäjien kanssa.

Kehittäessä ja ylläpidettäessä ensiluokkaista psykososiaalista työympäristöä, tulee huolehtia henkilöstön kehittämisestä, työn sisällöstä ja organisoinnista, tehtävä- ja työnjaosta (Harjanne ja Penttinen 2003, 10). Moniulotteinen työkykymalli ottaa huomioon kolme ulottuvuutta: työssä jaksamisen, työn hallinnan ja työyhteisön osallisuuden, ristiriidat näissä havaintaan usein vasta silloin kun jaksamisen ongelmia tulee esille. Jos silloin tulkitaan

niin, että jaksaminen, on seuraus vain työntekijän psykofyysisestä tilasta, keskitytään usein liikaa terveydentilaan ja laajempi analyysi työkyvystä jää tekemättä. (Ilmarinen ym. 2006, 26-27) Työhyvinvoinnin edellytyksistä huolehtiminen on organisaation vastuulla oleva tahtotila, johon johdon on sitouduttava julkisesti terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi (Ahola 2011, 125).

### 6.3 Työoloja kehittämällä parannetaan tuottavuutta

Hyvä työympäristö ja siitä seuraava työhyvinvointi auttavat pitämään työtapatuma-, sairaus- ja työkyvyttömyyskustannukset alhaisina. Kunnossa olevat työolot ovat yrityksille ja yhteisöille kilpailuetu. Myönteinen työyhteisö lisää aloitteellisuutta, osallistumista, joustavuutta ja selviytymiskykyä muutostilanteissa. Se edistää työntekijöiden luovuutta, mikä on ajan mittaan tuottavaa. Tehtäviinsä motivoituneet ihmiset käyttävät työssä kaikkia kykyjään. Kiinnostava työ on omiaan lisäämään työviihtyvyyttä ja työtyytyväisyyttä.

Viisailla toiminnallisilla päätöksillä saadaan aikaiseksi muutoksia työoloihin, työympäristöön ja työmenetelmiin, jotka parantavat työtyytyväisyyttä, työntekijöiden hyvinvointia ja motivoivat heidät parempiin työsuorituksiin ja saada positiivisia vaikutuksia yrityksen tuottavuuteen ja kannattavuuteen (Harjanne ja Penttinen 2003, 11). Ikäjohtamisen näkökulmasta työnantajan pitää mahdollistaa olosuhteet, joissa ikääntyvä voi ratkaisevasti vaikuttaa uraansa (Linkola 2002, viitattu teoksessa Ilmarinen 2006, 398).

Toin opinnäytetyön johdanto-osuudessa esille sen, että eräs syy aiheen valintaan oli toimitaja Oskari Saaren lääkäri Aki Hintsasta kirjoittama kirja. Nyt jo edesmenneen Hintsan yrityksen filosofia perustuu ajatukseen kokonaisvaltaisesta elämänlaadusta hyvän työsuorituksen perustana. Siinä huomioidaan esimerkiksi työntekijän päivittäinen aktiivisuus, syöminen, unen laatu ja henkinen hyvinvointi. Yrityksen idea on ns. holistisessa terveystieteessä, jossa ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka hyvinvointiin vaikuttavat kehon ja mielen hyvinvoinnin ohella myös sosiaaliset siteet. Työyhteisöjen on oltava enemmän kuin vain samaan toimistoon kerääntyvien ihmisten satunnainen joukko. Henkilön hyvinvoinnilla on merkitystä työssä jaksamisen kannalta. Filosofiasa keskeisessä roolissa on kontrollin käsite. Jokainen kohdallaan tekee selväksi, mihin asioihin elämässään pystyy vaikuttamaan ja mihin ei. Ratkaisevaa ei ole niinkään yksittäinen saavutus, vaan sisäinen motivaatio, joka syntyy elämän muista tärkeistä asioista: perheestä, yhteisöstä ja sosiaalisista suhteista. Tämän ajatuksen pohjalta on muodostettu käsitys kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jossa tärkeintä on ”core” eli sydän tai ydin.

Yksityiselämän kuormituksen vaikuttavat vähemmän työhyvinvointiin silloin, kun organisaatiossa pidetään huolta työn rakenteiden ja työolojen asianmukaisuudesta ja vältetään kohtuuttomia odotuksia ja vaatimuksia. Ihmisille kuuluu kaikissa olosuhteissa mahdollisuus kokonaiseen elämään. (Hakanen 2004, 134.)

Monissa yksityisen sektorin yrityksissäkin nykyjohtajat ovat alkaneet ymmärtää, että ratkaisu löytyy motivoituneista ja hyvinvoivista alaisista. Täten poliisinkin työpäivään olisi

hyvä sisällyttää keskittyneen tekemisen hetkiä ja toisaalta taukoja, jolloin ei tehdä erityisemmin mitään. Tällaiset luovat hetket saattaisivat poliisityössäkin maksaa itsensä takaisin parempina ratkaisuinä työtehtävillä.

Nykyaikoina teollisten maiden suurimpia terveysongelmia aiheuttavia syitä alkaa olla liiallinen istuminen, konttorissa tai partioautossa. Samoin unen tarpeen merkitys korostuu, sillä vietämme valveillaolo ajastakin, ison osan kiinni jonkun medialaitteen parissa. Jokainen ihminen on joskus kokenut, miten mielettömältä olo aamulla tuntuu hienosti sujuneiden yönien jälkeen. Liiallisen näyttöpäätteiden parissa vietetyn ajan on todettu vaikuttavan huonontavasti unen laatuun.

Terveellinen ruokaileminen kannattaa aina. Ruokavaliota voi muokata pienillä muutoksilla terveellisempään suuntaan. Ravitsemustutkijat kehottavat syömään sateenkaaren päivässä, se tarkoittaa mahdollisimman värikästä ruokavaliota, jossa on paljon kasviksia.

Joka tapauksessa motivoitunut ja hyvinvoiva työntekijä on kognitiivisilta kyvyiltään tuottavampi kuin väsynyt ja kyllästynyt. Tärkeintä poliisinkin organisaatiossa on, että motivaatio työhyvinvoinnin parantamiseen lähtee ihmisestä ja työntekijästä itsestään.

## 7 PRODUKTIN ESITTELY

Tämän opinnäytetyön produktina on Powerpoint-esitys. Luentomateriaalin on tarkoitus konkreettisella tasolla kertoa niistä toimista, mitä yksittäinen työntekijä pystyy tekemään jaksakseen vuorotoissa paremmin. Esityksen tarkoituksena on auttaa poliisissa jakso- ja vuorotyötä tekeviä työntekijöitä ja antaa heille ohjeita ja neuvoja. Esityksen luonne on informatiivinen, sillä jokaisen työntekijän omat lähtökohdat ovat tietenkin täysin yksilölliset. Työssä pyritään siihen, että siinä ei syyllistetä työntekijöitä, vaan ainoastaan tuodaan esille, että omilla valinnoilla on merkitystä hyvinvoinnille. Tätä Powerpoint-esitystä on tarkoitus käyttää poliisin hälytys- ja valvontasektorin työhyvinvointi-koulutuksissa.

Produkti alkaa lyhyellä esittelyllä, missä kuvataan sen sisältö. Yleisölle kerrotaan esityksen tavoite, mikä on työntekijöiden parempi jaksaminen vuoro- ja jaksotyössä. Produktissa tuodaan esille mm. Työterveyslaitoksen ja lääkärijulkaisu Duodecimin tutkimuksissa esille nousseita vuorotyön tekemiseen liittyviä uhkia, haasteita ja vuorotyön tekemisen aiheuttamia sairauksia.

Produktissa pureuduttiin myös niihin konkreettisiin asioihin, mitä vuorotyötä tekevä henkilö voi tehdä yksittäisen työvuoron aikana pitääkseen itsensä vireänä. Nukkuminen on olennainen asia työntekijän hyvän jaksamisen kannalta, siksi produktissa annetaan yksinkertaisia neuvoja, miten henkilö pystyy maksimoimaan mahdollisuutensa hyvään ja palauttavaan uneen.

Produktin käydään läpi työvuorojärjestelyjen ergonomiaa, ja sitä miten joustava poliisilaitosten työsuunnittelu pystyy halutessaan parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan henki-

löstön työssä jaksamista. Työn ergonomian merkitys on korostunut ainakin iäkkäämmillä työntekijöillä, sekä niillä työntekijöillä, joilla on kotona pieniä lapsia.

Produktissa puhutaan yleisellä tasolla ravinnon ja liikunnan merkityksestä työntekijän työssä jaksamiseen. Ravinnon osalta on korostettu etenkin vuorotyöntekijän ravitsemuksen kannalta olennaisia tavoitteita. Liikunnan osalta korostetaan hyötyliikuntaa ja valitun urheilulajin mielekkyyttä työntekijälle itselleen, sillä tällöin lopputulos on yleensä palkitsevin henkilön itsensä kannalta. Produktin lopussa on pieniä ohjeita siihen, kun ennalta estävät toimet eivät ole riittäneet ja stressi on jo päällä. Muutamia spesifisiä ohjeita vaikeista tilanteista ulospääsyyn.

## **8 POHDINTA**

### **8.1 Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus ja opinnäytetyöprosessi**

Olen opinnäytetyössäni välttänyt plagiointia merkitsemällä kaikki lähdeviittaukset Poliisi-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti. Olen ehkäissyt muita tieteellisen vilpin eli tulosten sepittämisen, manipuloinnin ja tarkoitushakuisten valintojen muotoja (Hirsjärvi ym. 2008,111) kirjaamalla raporttiin kaikki työvaiheet johtopäätöksineen. Tarkka dokumentaatio on työn laadun eli luotettavuuden arvioinnin edellytys (Kananen 2015, 164 – 165). Opinnäytetyöni raportissa olen kuvannut prosessia ja perustellut valintojani.

Eettisyys ja luotettavuus ovat olleet mukana myös itse produktin asiasisällön informaatioissa. Olen käyttänyt parasta mahdollista tietoa esityksen sisällön hankinnassa.

Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut ymmärrystä tieteelliseen tutkimukseen ja kirjoittamiseen. Olen opiskellut tämän työn aikana useita eri tutkimusmetodeja, intensiivisesti tutkinut työn teoreettista viitekehystä ja tietosisältöä ja koen, että valmiuteni erilaisiin projekteihin on kasvanut. Tämä prosessi mahdollisti yhteistyön minulle uusien toimijoiden kanssa. Opinnäytetyön tekeminen oli minulle henkilökohtaisesti uusi, opettava ja silmiä avaava elämäkokemus.

### **8.2 Ammatillisen osaamisen lisääntyminen vuorotyön vaikutuksista hyvinvointiin**

Sain työn tekemisen lisäksi itse konkreettisia neuvoja ja ohjeita omaan työssä jaksamiseen, sekä tätäkin enemmän ohjeita siitä, miten voi jo ennalta estää ongelmien syntymistä. Tämän opinnäytetyön raporttiin sisältyvän lainsäädännön opiskelu on vahvistanut minun osaamista ja kokonaisnäkemystä aiheesta.

Asia ei tulevaisuudessa ole merkityksetön, sillä hallinnossa tulee tulevaisuudessa työskentelemään operatiivisissa töissä yhä iäkkäämpää henkilöstöä. On viisautta varautua tulevaan tilanteeseen ennakolta ja hallinnon omia tukitoimia miettien ja kehittäen. Koen lisäksi, että



opinnäytetyön tekeminen antoi minulle erinomaisia valmiuksia ja kokemusta tulevaisuuden opintoja varten, sillä tämän työn ja menetelmien kanssa oli kaikki vielä uutta. Tämän työn jälkeen on jo helpompi lähteä seuraavaa kohti.

Tämän opinnäytetyön ja siihen liittyvän produktin tekeminen osoitti mielestäni, että vuorotyötä tekevällä poliisihenkilöstöllä on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Henkilöstö ei aina pysty vaikuttamaan omiin työvuorojärjestelyihinsä, sillä niistä päättää työnantaja ja operatiivinen tarve, mutta silti yksittäisen henkilön kohdalla löytyy useita pieniä osatekijöitä, mitä jokaisen vuorotyötä tekevän henkilön on helppo omassa toiminnassaan muuttaa. Merkittäväksi seikaksi nousee työntekijän oma asenne, sillä kukaan työnantaja ei voi pakottaa työntekijöitään toimimaan vapaa-ajallaan tietyllä tavalla. Työntekijän oma asenne ravintoon, lepoon, uneen, liikuntaan, sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen nousee tässä yhteydessä keskiöön.

Yksilöllisiä tilanteita on yhtä paljon, kuin työntekijöitä. Samalla kun kävin työn tekemistä varten läpi erilaisia aineistoja, ymmärsin myös itse, että omilla valinnoilla on selvästi merkitystä. Mitä sinä syöt työvuorossa? Mihin aikaan? Koska ei enää kannata juoda kahvia, tai enempiä nestettä. Millaista liikuntaa kannatta harrastaa ja mihin aikaan? Moni opinnäytetyössä esille nostamani asia on läsnä jokaisen vuorotyötä tekevän henkilön arjessa, mutta niitä ei vaan suoranaisesti tule ajateltua. Pyrin opinnäytetyön produktissa antamaan konkreettista neuvoja parempaan jaksamiseen. Työn luonne on informatiivinen, eikä velvoita muita työntekijöitä, mutta näkisin, että aihetta on käsitelty kattavasti, että jokaisen työntekijän on mahdollista löytää vinkkejä oman elämänsä eri hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Opinnäytetyön tekemisen yhteydessä kävi ilmi, että haasteita riittää. Kuten työssä aiemmin todettiin, niin ihminen on psyko-, fyysis-, sosiaalinen kokonaisuus ja vuorotyö aiheuttaa omat haasteensa jokaiselle osa-alueelle. Poliisin työ on jo itsessään äärimmäisen kuormittavaa, ja kun sitä joudutaan tekemään ympärivuorokautisesti lisää se kuormitusta. Toki poliisin on oltava siellä, missä kansalaiset ovat. Työssä kävi ilmi, Työterveyslaitoksen ja Duodecimin tuottamista julkaisuista, että kuormitusta on kuitenkin jokaisen yksittäisen työntekijän mahdollista saada pienemmäksi. Kyseiset instituutiot auttoivat minua eniten opinnäytetyöni kanssa. Työterveyslaitos, lisäksi osoittautui johtavaksi toimijaksi vuorotyön tutkimusasioissa.

On vaarallista väittää, että tietyllä tavalla toimien, jaksat vuorotöissä paremmin, sillä jokaisen yksittäisen työntekijän lähtökohdat voivat olla täysin erilaiset. Jos esimerkiksi kotona on pieniä lapsia, ei yövuorojen jälkeistä nukkumista ole helppo toteuttaa. Samoin vuorotyö ei vain lähtökohtaisesti sovi kaikille ihmisille. Tämä opinnäyte ja etenkin syntynyt produkti toimikoon tiekarttana niille, jotka tekevät tahollaan vuoro- tai jaksotyötä. Jokainen työntekijä pystyy halutessaan helpottamaan omaa jaksamistaan pienillä teoilla.

Työntekijän tulisi keskittyä niihin konkreettisiin asioihin, joihin hän pystyy vaikuttamaan. Asioihin, joita työntekijä itse voi kontrolloida ja jättää pienimmälle huomiolle ne, jotka ovat muiden tahdosta kiinni. Poliisihallintokaan ei aina pysty asioissa joustamaan. Elämänhallinnan ja hyvinvoinnin osa-alueita on kuitenkin niin monta, että jokaisella työntekijällä löytyy muuttujia, mihin voi vaikuttaa.

Opinnäytetyössä kävi myös ilmi, että jos työntekijä pystyy itse vaikuttamaan omien työvuorojensa suunnittelemiseen, on siitä iso apu työntekijän hyvinvoinnille. Työnantajapuolen kannattaisi mahdollistaa jousto erityisesti iäkkäämpien työntekijöiden kohdalla. Erilaiset yksilölliset, räätälöidyt ratkaisut voisivat tuoda apua myös lapsiperheiden arkeen. Työvuorosuunnittelussa on mahdollista paremmin huolehtia työvuorojen ergonomiasta eli ei montaa yövuoroa peräkkäin ja olisi hyvä olla ehjiä vapaa jaksoja. Toki, edelleen pitää todeta, että poliisityötä säätelee operatiivinen tarve, joten kaikki siviilimaailman käytännöt eivät ole meillä hallinnossa mahdollisia. Parempaan voi silti työsuunnittelu ja työnjohto pyrkiä poliisissakin.

Opinnäytetyö toi mielestäni kuitenkin esiin, että terveelliset valinnat ja terveellinen elämäntapa ovat korostetun tärkeää vuorotyötä tekeville poliisityön ammattilaisille. Arjen pienet teot kertaantuvat ja jaksaminen paranee. On selvää, että jokainen meistä voi, ja monen meistä kannattaisikin, syödä pikkuisen terveellisemmin, liikkua pikkuisen enemmän, yrittää nukkua pikkuisen enemmän, juoda alkoholia pikkuisen vähemmän ym.

Työ osoittaa, että pienistä puroista muodostuu virta. Kun keskittyy niihin asioihin, mihin jokainen yksilö pystyy omilla valinnoilla vaikuttamaan, pystyy omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan parantamaan reilusti.

Haaste näiden asioiden mahdollistamiselle on osittain myös työnantajalla. Työnantajan tulisi, etenkin nyt eläkeiän jatkuvasti noustessa pyrkiä tarjoamaan työntekijöillensä yhä yksilöllisempiä ratkaisuja, esimerkiksi yövuorojen suhteen.

Työtä tehdessä tuli mieleen, että tulisiko poliisissa tietyn ikärajan saavuttamisen jälkeen yövuorojen tekemisestä tulla vapaaehtoista? Voisiko se olla esimerkiksi 50-55 vuotta? Samoin operatiivisessa toiminnassa olevien iäkkäämpien työntekijöiden jaksamista voisivat helpottaa ”aikaistetut” yövuorot 15-03 tai 16-04 perinteisempien 19-07 ja 20-08 sijasta. Ehdottomasti olisi kokeilemisen arvoinen asia.

Samoin työn tekemisen yhteydessä nousi esille ajatus, että voisiko poliisi toimia tiettyinä vuorokaudenaikoina ”palokuntaperiaatteella”? Ainoastaan keikalle lähdetäisiin esimerkiksi kello 01-04, 01-05 välisinä aikoina. Muu ennalta estävä työ ja yleisen järjestyksen ja turvallisuuden valvonta olisi näinä mainittuina kellonaikoina partioiden oman harkinnan varassa. Tällä ratkaisulla kuitenkin saavutettaisiin hyötyä niillä todellista toimintavalmiutta vaativilla tehtävillä, missä poliisihenkilöstö olisi parempivoimaisena keikkapaikoilla. On varmasti aika rohkea ehdottaa, että poliisihenkilöstön tulisi sallia ottaa työtilanteen niin salliessa ottaa nokoset yövuoroissa. Koen kuitenkin, että tällaisella ratkaisulla saataisiin aamuyön operatiivisissa tilanteissa todennäköisesti parempia taktisia päätöksiä ja ratkaisuja.

Tulevaisuudessa myös poliisin organisaationa on varauduttava paremmin työntekijöiden jaksamiseen liittyviin haasteisiin ja ehkä mahdollisesti tarjota tietyn rajapyykin ylittämisen jälkeen työntekijöille enemmän joustoa yksittäisten ja henkilökohtaisten työvuorojärjestelyiden suhteen. Hallinnon tulisi myös edelleen kehittää työterveyshuollon kanssa toimivia mittareita työntekijöiden jaksamisen tunnistamiseksi, sekä lisätä tietoisuutta vuorotyössä

jaksamisen mahdollistavista tukitoimista. Syntynyt produktikin voisi toimia yhtenä sellaisena.

Poliisin vuorotöitä tullaan tekemään aina. Se ei muutu tulevaisuudessakaan. Olisi ensi arvoisen tärkeätä lisätä tietoisuutta, vuorotyön haitoista, vuorotöitä tekevän henkilöstön keskuudessa. Näin työtä tekevän henkilöstön olisi mahdollista etukäteen omalta osaltaan ennalta estää kolmivuorotyön mukanaan tuomia terveyshaittoja.

## LÄHTEET

Aalto, Riku 2006: Työelämän selviytymisopas – Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä, WSOY.

Ahola, Kirsi 2011: Tue työkykyä – käsikirja esimiestyöhön. Helsinki, Työterveyslaitos.

Arvonen, Sirpa & Anette, Palssa 2009: Keventäjän kunto ja ravintokirja. Keuruu, Tammi.

Borg, Patrik 2015: Ruokavalinnat. Teoksessa: Lihavuus. Pietiläinen, Kirsi & Mustajoki, Pertti & Borg, Patrik (toim.). Helsinki, Duodecim. 145-160.

Hakala, Jari 2009: ”Aina väsyttää” -Työvuorojärjestelmänvaikutus poliisin työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Hakala, Juha T. 2004: Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki, Gaudeamus.

Hakanen, Jari 2004: Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Helsinki, Työterveyslaitos.

Hakola, Tarja: Tutkija, Työterveyslaitos. Sähköpostikeskustelu 5/2017

Hakola, Tarja & Hublin, Christer & Härmä, Mikko & Kandolin, Irja & Laitinen, Jaana & Sallinen, Mikael 2007: Toimivat ja terveelliset työajat. 2. uudistettu painos Helsinki, Työterveyslaitos.

Hankilanoja, Arto 2007: Työturvallisuus ja vastuun kohdentaminen poliisihallinnossa. Poliisiammattikorkeakoulun oppikirjat 10.2. uudistettu painos. Espoo, Poliisiammattikorkeakoulu.

Harjanne, Kerttuli & Penttinen, Aulikki 2003: Työsuojelulla hyvinvointia ja tulosta. Helsinki, Työturvallisuuskeskus.

Hietala, Harri & Kaivanto, Keijo 2014: Työaikalaki käytännössä. 4. uudistettu painos. Helsinki, Talentum.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008: Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Keuruu, Otava.

Hirvensalo, Mirja & Xiaolin, Yang & Telama, Risto 2011: Liikkeestä energiaa – työssä jaksaminen ja liikunta. Teoksessa: Työstä, jouta ja jaks. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Pietikäinen, Petteri (toim.). Helsinki, Gaudeamus, 69-78.

Härmä, Mikko & Kandolin, Irja & Sallinen, Mikael & Laitinen, Jaana & Hakola, Tarja 2011: Hyvinvointia vuorotyöhön. 10. uudistettu painos. Helsinki, Työterveyslaitos.

Härmä, Mikko & Kukkonen-Harjula, Katriina 2011: Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa: Liikuntalääketiede. Vuori, Ilkka & Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.). 3.-5. painos. Helsinki, Duodecim, 251-256.

Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2004: Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki, Työterveyslaitos.

Ilmarinen, Juhani 2006: Pitkää työuraa! Ikääntyminen ja työelämän laatu Euroopan unionissa. Helsinki, Työterveyslaitos.

Ilmarinen, Juhani & Gould, Raija & Järvikoski, Aila & Järvisalo, Jorma 2006: Työkyvyn moninaisuus. Teoksessa: Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 –tutkimuksen tuloksia. Gould, Raija & Ilmarinen, Juhani & Järvisalo, Jorma & Koskinen, Seppo (toim.). Helsinki. 17-27.

Juuti, Pauli 2005: Toivon johtaminen. Helsinki, Otava.

Kananen, Jorma 2015: Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä, JAMK.

Konttinen, Jussi. Erityisasiantuntija. Työterveyslaitos. Haastattelu 26.9.2017

Korander, Timo. Videoluentosarja. Kvalitatiiviset laadulliset menetelmät luentosarja. Aineiston hankintaluennot 1-6.

Koskinen, Seppo & Martelin, Tuija & Sainio, Päivi & Gould, Raija 2006: Elintavat. Teoksessa: Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 –tutkimuksen tuloksia. Gould, Raija & Ilmarinen, Juhani & Järvisalo, Jorma & Koskinen, Seppo (toim.). Helsinki. 151-161.

Koskinen, Seppo & Ullakonoja, Vesa 2012: Oikeudet ja velvollisuudet työsuhteessa. 3.painos. Helsinki, Edita.

Manka, Marja-Liisa 2011: Työn ilo. Helsinki, WSOY.

Manka, Marja-Liisa & Manka, Marjut 2016: Työhyvinvointi. Helsinki, Talentum.

Meristö Tarja, Molarius Riitta, Leppimäki Sami, Laitinen Jukka, Tuohimaa Hanna 2007: Laadukas SWOT. Työkalu pk-yrityksen innovaatiovetoisen tulevaisuuden menestyksen turvaamiseksi. Turku, Åbo Akademi. Luettavissa:

[http://virtual.vtt.fi/virtual/proj3/innorisk/LAADUKAS\\_SWOT.pdf](http://virtual.vtt.fi/virtual/proj3/innorisk/LAADUKAS_SWOT.pdf) Luettu 14.12.2017.

Myllylä, Markku & Salonen, Kari 2016: Poliisiammattikorkeakoulu ja kehittämistyö. Artikkelikokoomateoksessa: Poliisin toimintaympäristö. Poliisiammattikorkeakoulun katsaus 2016 - Vesa Mutttilainen & Pauliina Potila (toim.). Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu.

Niemi, Jorma 2012: Poliisityön kuormittavuus ja fyysisen toimintakyvyn edellytykset työstä selviytymiseen. Itä-Suomen yliopisto. Opinnäytetyö.

Partanen, Hanna 2006: Olet mitä syöt. Helsinki, WSOY.

Partinen, Markku 2009: Unesta terveyttä. Lääkärikirja Duodecim verkkojulkaisu 7.1.2009. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00112](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112) Luettu 2.10.2017.

Partinen, Markku 2012: Epäsäännöllinen työaika ja vuorotyö. Lääkärikirja Duodecim verkkojulkaisu 1.8.2012. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01013](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01013) Luettu 2.10.2017.

Partonen Timo 2015: Uni ja vuorokausirytm. Teoksessa: Lihavuus. Pietiläinen, Kirsi & Mustajoki, Pertti & Borg, Patrik (toim.). Helsinki, Duodecim. 161-167.

Partonen, Timo 2016: Uni-valverytmin (unirytm) häiriöt. Lääkärikirja Duodecim verkkojulkaisu 7.3.2016. Luettavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00535&p\\_hakusana=p\\_artenen%20timo](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00535&p_hakusana=p_artenen%20timo) Luettu 30.9.2017.

Pietiläinen, Kirsi & Mustajoki, Pertti & Borg, Patrik (toim.) 2015: Lihavuus. Helsinki, Duodecim.

Saari, Oskari 2015: Aki Hints: Voittamisen anatomia. Helsinki, WSOY.

Salminen, Henri 2014: Yövuorojen terveysriskit ja -haitat poliisin hälytys- ja valvontasektorilla. Katsaus poliisin näkökulmasta. Tampere, Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Salonen, Kari 2013: Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turku, Turun ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?file=page&pageID=9&itemcode=9789522163950> Luettu 13.12.2017.

Sisäasiainministeriö 2011: Poliisimiesvirkojen eroamisikä-selvityshanke. Loppuraportti. Helsinki. Sisäasiainministeriön julkaisuja 30/2011. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79643/sm\\_302011.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79643/sm_302011.pdf?sequence=1) Luettu 1.10.2017.

Työaikalaki (TAL 605/1996)

Työterveyshuoltolaki (1383/2001)

Työturvallisuuslaki (TTurvL 738/2002)

Työvoimatutkimus 2010. Työajat vuonna 2010. Helsinki, Tilastokeskus. Luettavissa: [http://www.stat.fi/til/tyti/2009/15/tyti\\_2009\\_15\\_2010-06-01\\_kat\\_005\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tyti/2009/15/tyti_2009_15_2010-06-01_kat_005_fi.html) Luettu 22.12.2017.

Valkeinen, Heli & Borodulin, Katja & Mäkinen, Tomi & Kestilä, Laura & Sipilä, Noora & Prättälä, Ritva 2011: Liikunnan sosioekonomiset erot – faktaa vai fiktiota? Teoksessa: Työstä, jouta ja jaksaa. Työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Pietikäinen Petteri (toim.). Helsinki, Gaudeamus, 55-68.

Vanakoski, Jyrki & Ylitalo, Pauli 2011: Lääkkeet ja liikunta. Teoksessa: Liikuntalääketiede. Vuori, Ilkka & Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.). 3.-5. painos. Helsinki, Duodecim, 538-546.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki, Tammi.

Vuori, Ilkka 2011: Suomalaisten liikunta. Teoksessa: Liikuntalääketiede. Vuori, Ilkka & Taimela, Simo & Kujala, Urho (toim.). 3.-5. painos. Helsinki, Duodecim, 618-627.

Väyrynen, Pirjo 2010: Käsikirja työpaikalla tapahtuvan oppimisen hyvien käytänteiden siirtoon. Helsinki, Opetushallitus.

# Vuorotyön kuormittavuus

Työntekijän omat mahdollisuudet vaikuttaa jaksamiseensa

Tomi Rajamäki 10/2017



# Esityksen sisältö

- ◇ esityksen tavoite
- ◇ vuorotyön uhat ja haasteet, vuorotyön aiheuttamat sairaudet
- ◇ toiminta työvuorojen aikana, vireyden ylläpito
- ◇ nukkuminen, nukkuminen yövuorojen jälkeen
- ◇ työsuunnittelu, ergonominen vuorotyön kriteerejä
- ◇ liikunta
- ◇ ravinto, juominen ja lääkkeet
- ◇ toiminta, kun stressi painaa.

# Esityksen tavoite

- ◇ antaa vuoro- ja jaksotyötä tekevälle poliisihenkilöstölle valmiuksia ymmärtää vuorotyöhön liittyviä riskejä, sekä samalla antaa konkreettisia ohjeita siitä, miten näitä asioita voi itse ennaltaehkäistä
- ◇ lisätä vuorotyötä tekevän henkilöstön keskuudessa tietoisuutta siitä, että oman hyvinvoinnin eri osatekijöihin kannattaa panostaa. Lopputuloksena on paremmin jaksava, parempia päätöksiä tekevä, hyvinvoiva työntekijä
- ◇ tarjota vuorotyötä tekevälle henkilöstölle tiekartta parempaan jaksamiseen.



# Sopeutuminen yksilöllistä

- ◇ iltatyypiset (illanvirkut) sopeutuvat paremmin yövuoroihin kuin aamuvirkut ihmiset
- ◇ vastaavasti aamuvirkut sopeutuvat paremmin aikaisiin aamuvuoroihin
- ◇ teini-iässä suuri osa nuorista on iltatyypisiä. Ikääntyessä ihmiset muuttuvat enemmän aamutyypisiksi ja herääminen aikaisin aamulla on helpompaa
- ◇ toisaalta ikääntyessä kyky sopeutua epäsäännöllisiin työaikoihin ja etenkin yövuoroihin huononee
- ◇ nukkuminen yövuoron jälkeen on vanhemmilla ihmisillä vaikeampaa kuin nuorilla
- ◇ sopeutuminen vuorotyöhön ja etenkin yötyöhön alkaa heiketä useimmilla ihmisillä noin 45. ikävuoden jälkeen
- ◇ aamu-iltatyypisyydestä samoin kuin luonnollisesta unen tarpeesta yli kolmasosa selittyy geneettisesti.

# Vuorotyön uhat ja haasteet



# Vuorotyön haittoja

- ◇ yötyö on kaikkien tutkimusten mukaan haitallista, ja se on monen sairauden ja myös ennenaikaisen kuoleman riskitekijä
- ◇ toiset ihmiset sopeutuvat selvästi paremmin vuorotyöhön kuin toiset, jolloin myös haitat ovat erilaisia
- ◇ yleisiä haittoja ovat väsymys, nukahtamisvaikeudet, katkonainen yöuni ja lyhyt vuorokautinen uni etenkin yövuorojen jälkeen
- ◇ pitkään jatkunut ja riittämätön huonolaatuinen uni on ilmeisesti tärkein syy masentuneisuuteen ja sairauksiin
- ◇ vireystaso on kaikilla ihmisillä matalimmillaan aamuyön tunteina. Tähän liittyen myös työtapaturmien, liikenneonnettomuuksien ja erilaisten virhesuoritusten määrä on selvästi suurempi aamuyön tunteina verrattuna päivätyöhön
- ◇ vuorotyöhön liittyy monia muita tekijöitä, kuten ravitsemukselliset tekijät ja vaikutukset sosiaaliseen elämään. Kaikki nämä liittyvät toisiinsa
- ◇ yli 17 tunnin yhtämittainen valvominen heikentää älyllistä suorituskkyä yhtä paljon kuin noin 0,5 promillen humala. Vuorokauden (24 t) valvominen vastaa noin yhden promillen humalaa.



# Vuorotyöhön liittyviä sairauksia

- ◇ vuorotyöhön liittyviä terveydellisiä haittoja on tutkittu runsaasti, ja voidaan sanoa, että keskimäärin pitkään jatkuva vuorotyö on jossain määrin terveysriski
- ◇ ihmisten erot ovat suuria, ja joillekin vuorotyö soveltuu hyvin ilman merkittäviä terveyshaittoja. Heilläkin tosin yötyöhön liittyy lisääntynyt virheiden vaara väsymyksen ja tarkkaavuuden huononemisen takia
- ◇ raskaana olevan ennenaikaisen synnytyksen riski on kaksinkertainen, ja raskausmyrkytyksen vaara on vuorotyötä tekevillä myös kaksinkertainen verrokkeihin verrattuna
- ◇ masennusoireet ovat yleisiä vuorotyöntekijöillä: tutkimusten mukaan vuoden aikana noin kolmannes vuorotyöntekijöistä on kärsinyt masennusoireista yli viiden kuukauden ajan
- ◇ vatsavaivat ovat yleisiä, ja suomalaisten tutkimusten mukaan vuorotyöläisillä on tavallista suurempi vaara sairastua sepelvaltimotautiin
- ◇ kolmivuorotyötä tekevällä pääunijakson pituus lyhenee noin kahdella tunnilla yövuorojen jälkeen nukuttaessa ennen ensimmäisiä varhaisia aamuvuoroja
- ◇ myös rintasyövän esiintymisen ja vuorotyön välillä on esitetty olevan yhteys.



# Merkittävimpiä vuorotyön haittoja

- ◇ vuorokausirytmien häiriintyminen
- ◇ perhe-elämän ja yksilöllisen vapaa-ajan häiriintyminen
- ◇ unettomuus ja päiväaikainen väsymys
- ◇ työsuorituksen heikkeneminen väsymyksen takia
- ◇ psykosomaattisten oireiden lisääntyminen
- ◇ tapaturmariskin lisääntyminen
- ◇ sepelvaltimotauti
- ◇ aikuisiän diabetes
- ◇ kuukautiskierron häiriöt
- ◇ Rintasyöpä. (TTL 2011, Hyvinvointia vuorotyöhön.)

Työvuorojen aikana



# Vireystilan ylläpitäminen yövuorossa

- ◇ ennen ensimmäisen yövuoron alkua kannattaa ottaa 1-2 tunnin nokoset
- ◇ yövuoron tauon aikana kannattaa ottaa lyhyet nokoset, jos mahdollista: 10-20 minuutin nokoset virkistävät, ne eivät aiheuta jälkitokkuraa ja ne parantavat työsuoritusta
- ◇ työympäristön ja työtehtävien virikkeellisyys on tärkeää:
- ◇ yksitoikkoiset työt ja tarkkaavaisuutta vaativat tehtävät tulisi sijoittaa yövuoron alkuun
- ◇ yövuoron loppuun pitäisi sijoittaa enemmän taukoja, esimerkiksi yksitoikkoisessa työssä 5-10 minuutin tauot joka toinen tunti; tauon aikana liiku, keskustele työtoverien kanssa, juo syö tai syö pieni välipala
- ◇ työtehtävien kierto ja vaihtelu työvuoron aikana on suotavaa
- ◇ ikääntyneet työntekijät tarvitsevat taukoja enemmän kuin nuoret.

# Kun väsymys on pahimmillaan

- ◇ pidä tauko
- ◇ jaloittele
- ◇ huuhtele kasvot kylmällä vedellä
- ◇ tuuleta työtila
- ◇ haukkaa raitista, mieluiten kylmää ilmaa
- ◇ lisää valaistusta
- ◇ juttele työkaverin kanssa
- ◇ syö jotain kevyesti tai juo esim. tuoremehua
- ◇ istu epämukavasti
- ◇ laula, hyräile, viheltele
- ◇ imeskele jääpalaa.



# Lyhyet nokoset?

- ◇ väsynyt ihminen saattaa nukahtaa yllättäen ilman, että on siitä itse tietoinen
- ◇ kun väsymys alkaa työssä tuntua voimakkaalle, on syytä pitää tauko ja jaloitella, tuulettaa työtila tai jutella työkaverin kanssa
- ◇ sekä ennen yövuoroa, että yövuoron aikana otetut nokoset parantavat vireyttä ja suorituskkyä, tosin eivät aivan päivävuorojen tasalle
- ◇ ennen ensimmäistä yövuoroa tulisi aina pyrkiä ottamaan 1–2 tunnin nokoset
- ◇ yövuorossa jo 10–20 minuutin nokoset parantavat työsuoritusta. Eniten hyötyä klo 01- 05:n välillä.

Nukkuminen



# Nopea vuorokierto (1-3) yövuoroa (Poliisi)

- ◇ pyri pitämään mahdollisimman paljon kiinni normaalista päivärytmistä
- ◇ mene nukkumaan heti vuorotyön jälkeen
- ◇ viimeisen yövuoron jälkeen nuku vain muutama tunti, jotta pystyt nukahtamaan jo samana iltana
- ◇ vältä nokosia, paitsi ennen ensimmäistä vuoroa
- ◇ hakeudu aamulla (työvuoron lopputunteina klo 5:stä alkaen ja ennen nukkumaan menoa) kirkkaaseen keinovaloon tai päivänvaloon
- ◇ syö yöllä vain kevyesti
- ◇ valo viivästyttää elimistön vuorokausirytmää voimakkaiten klo. 05 ja aikaistaa sitä parhaiten klo. 08. Keskipäivällä valo ei tahdista.



# Yövuoron jälkeen nukkuminen

- ◇ suhtaudu yövuoron jälkeiseen päiväuneen kuten normaaliin yöuneen
- ◇ varaa nukkumista varten aina säännöllinen ja riittävän pitkä ajanjakso
- ◇ järjestä nukkumisympäristö mahdollisimman rauhalliseksi, nukkumisympäristö on viileähkö ja pimeä
- ◇ selvitä perheelle, tuttaville ja naapureille miksi yövuoron jälkeen nukkuminen on tärkeää. Perheellisten kannattaa hankkia seinäkalenteri, johon on merkitty vanhempien yövuorot. Kalenterista lapset näkevät, milloin koulusta tullessa täytyy olla hiljaa, radiota ei saa soittaa eikä kavereita kutsua
- ◇ silmälaput ja korvatulpat ovat monille tärkeä apu
- ◇ ennen nukkumaanmenoa ei kannata juoda paljoa, sillä täysi rakko herättää helposti
- ◇ unilääkkeitä tulee käyttää vain poikkeustapauksissa. Melatoniinia (pimeähormonia) ei tulisi käyttää aamulla, koska se sotkee elimistön normaalia melatoniinin erityystä. Mikäli melatoniinia halutaan käyttää vuorotyöntekijällä, tulisi se ajoittaa aina iltaan, jotta melatoniinin huippu asettuisi noin keskiyöhön.
- ◇ puhelimet kiinni tai äänettömälle. (TTL 2011: Hyvinvointia vuorotyöhön)



# Unen hygienia

- ◇ makuuhuoneen tulee olla viileä ja mahdollisimman pimeä (esim. pimennysverho)
- ◇ puhtaat, miellyttävät vuodevaatteet ja hyvä, oikein mitoitettu patja edesauttavat nukkumista
- ◇ suorita nukkumaanmenorituaalit, kuten peseytyminen, hampaiden harjaus ja yöpuvun vaihto, myös valmistautuessasi päiväunelle
- ◇ selvittele huolet ennen nukkumaan menoa, sänky on vain nukkumista varten.

# Kun uni ei tule

- ◇ pyri rentoutumaan rauhallisen musiikin, lyhyen lukuhetken, rauhoittavien ja rentouttavien mielikuvien avulla
- ◇ miellyttävä liikunta vähintään kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa antaa paremman unen. Pieni kävelylenkki, esim. työstä kotiin, auttaa vähentämään jännitystä
- ◇ älä syö raskaasti ennen nukkumaanmenoa. Sen sijaan pieni hiilihydraattipitoinen välipala helpottaa nukahtamista
- ◇ vältä kahvin, energiajuomien ja alkoholin juomista ainakin viisi tuntia ennen nukkumaanmenoa
- ◇ jos kärsit unettomuudesta, vältä päiväunia.
- ◇ mikäli uni ei tule 15 minuuttiin sänkyyn menemisestä, nouse ylös, lue tai tee jotain muuta rentouttavaa, kunnes olet riittävän väsynyt yrittääksesi uudelleen. (TTL 2011: Hyvinvointia vuorotyöhön)



# Työsuunnittelu

# Ergonomisen vuorotyön kriteerejä

- ◇ peräkkäisiä yövuoroja on vain yksi tai kaksi kerrallaan
- ◇ aamu- tai iltavuoroja on peräkkäin enintään kolme
- ◇ kahden peräkkäisen työvuoron väli on yli 11 tuntia
- ◇ kello 6 tai aiemmin alkavia aamuvuoroja on vain korkeintaan kerran viikossa
- ◇ peräkkäisiä työpäiviä on peräkkäin enintään kuusi
- ◇ jakson viimeisen yövuoron jälkeen on vähintään kaksi vapaapäivää. Jaksoa yövuoro-aamuvuoro tulee välttää
- ◇ yksittäisiä vapaita tulee välttää (esim. yövuoro-vapaa-yövuoro)
- ◇ ei yksittäisiä työvuoroja (esim. aamu-vapaa-ilta-vapaa-yö)
- ◇ pitkiä työvuoroja (yli 8 h) tule harkita vain, jos se sopii työn luonteeseen ja kuormittavuuteen, tauotus on riittävää ja vuorojen väliin jää tarpeeksi aikaa
- ◇ pyritään välttämään jatkuvaa yötyötä. Jatkuva yötyö on vapaaehtoista
- ◇ viikonlopputyötä enintään kerran kuukaudessa
- ◇ sovitaan etukäteen miten työvuoromuutoksista ilmoitetaan ja miten muutokset korvataan
- ◇ työntekijät voivat itse vaikuttaa omiin työaikoihinsa ja käytössä oleviin vuorotyöjärjestelmiin.  
(Härmä & Sallinen 2004: Hyvä uni – hyvä työ.)



# Miten yötyöhön ja vuorotyöhön liittyviä haittoja voidaan ehkäistä?

- ◇ säännöllisen kolmivuorotyön tulisi kiertää myötäpäivään, eli aamut–illat–yöt–vapaat
- ◇ vuorajaksojen tulisi olla lyhyitä, esimerkiksi aamu–aamu–ilta–ilta–yö–yö–vapaa–vapaa–vapaa–vapaa–aamu–aamu
- ◇ varataan riittävästi aikaa nukkua vuorojen välillä ja riittävästi vapaa-aikaa palautumiseen
- ◇ vältetään iltavuoroja seuraavia aikaisia aamuvuoroja (pätkäöitä)
- ◇ nukutaan enemmän vapaapäivinä ja iltavuorojen jälkeen
- ◇ nukutaan lyhyet päiväunet iltapäivällä tai illalla ennen yövuoroa
- ◇ vältetään raskaita aterioita ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja yövuorossa, koska ne väsyttävät
- ◇ vältetään liiallista kahvin juontia yövuoron lopussa lähellä töistä pääsyä, koska se vaikeuttaa edelleen nukkumista aamupäivällä työn jälkeen
- ◇ vältetään töiden alkamista liian aikaisin aamulla, mikäli työntekijä on selvästi iltatyypinen
- ◇ huolehditaan riittävästä liikunnasta.
- ◇ painonhallinta ja terveellinen ravitsemus
- ◇ vältetään omalla autolla ajamista yli 17–24 tunnin valvomisen jälkeen
- ◇ hyvin toimiva työterveydenhuolto: muiden sairauksien tunnistaminen ja hoito.

(Työterveyslaitos 2011: Hyvinvointia vuorotyöhön, Partinen, 2012: Lääkärikirja Duodecim verkkojulkaisu.)



# Työergonomia- perhe- ja työelämän yhteensovittaminen

- ◇ työaikatarkaisut tehdään yhteisesti suunnittelemalla: eri-ikäisillä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevilla työntekijöillä on erilaisia tarpeita
- ◇ työaikoja koskevat listat tehdään pitkiksi jaksoiksi kerrallaan
- ◇ työaikojen vaihtelussa säännöllisyyttä ja ennakoitavuutta
- ◇ työajat järjestetään niin, että kaikille työntekijöille tulee vapaita viikonloppuja: mitä enemmän vapaita viikonloppuja, sitä vähemmän vaihtelevat työajat haittaavat perhe-elämää
- ◇ vältetään useita peräkkäisiä iltavuoroja: vapaat illat parantavat perheen yhtenäisyyttä sekä harrastusmahdollisuuksia ja helpottavat ystävien tapaamista.

Liikunta



# Liikunnan hyöty terveyteen

- ◆ liikunta lisää energiankulutusta ja erityisesti rasvojen käyttöä energianlähteenä
- ◆ liikunta nopeuttaa perusaineenvaihduntaa eli se lisää myös energiakulutusta
- ◆ liikunnan avulla voi muokata kehon muotoa
- ◆ liikunta estää lihasmassan häviämistä laihduttaessa
- ◆ liikunta laskee verenpainetta
- ◆ liikunta parantaa veren kolestrolipitoisuuksia
- ◆ oikeantyyppinen liikunta suojaa osteoporoosilta
- ◆ liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa eli suojaa tyypin 2 diabetekseltä
- ◆ liikunta parantaa mielialaa ja ehkäisee masennusta
- ◆ liikunta auttaa pysymään toiminta kykyisenä myös vanhuksena.

# Liikunnasta

- ◆ tarjoa itsellesi vaihtoehtoja liikuntamuodoissa, valitse itseä miellyttävä ja innostava urheilulaji
- ◆ pyri välttämään kiirettä harjoitellessasi
- ◆ keskity miellyttävään treenituntemukseen ja kuuntele kehoasi
- ◆ tee pitkä ja rauhallinen lämmittely sekä rauhallinen ja rentouttava venyttely osana harjoitusta
- ◆ valitse lämmin ja rauhallinen paikka venyttelyyn ja rentoutumiseen
- ◆ huolla tasapainoisessa suhteessa kehoasi ja mieltäsi. (Aalto 2006: Työelämän selviytymisopas, 37).



# Terveyttä ja työkykyä edistävä liikunta

- ◇ harrasta kohtuullista liikuntaa (esim. kävely, hölkkä, uinti, jumppa) 2-5 kertaa viikossa, 20-60 minuuttia kerrallaan
- ◇ harrasta hyötyliikuntaa, kuten työmatkapyöräilyä, portaiden kävelyä, aina kun se on mahdollista. Tavoitteena passiivisuuden ja sohvan välttäminen
- ◇ liikunnan tulisi rasitukseltaan olla kohtuullista kestävyysliikuntaa: hengästyn, hikoilen, pystyn kuitenkin puhumaan lenkkikaverini kanssa
- ◇ ei pelkästään pitkäkestoisia kestävyysharjoitteita, vaan myös lihaskuntoharjoittelua, jonka tavoitteena lisätä ja ylläpitää lihasmassaa, lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. (1-3 x viikossa 8-10 liikettä, 2 sarjaa, 8-15 toistoa)
- ◇ venyttelyä ja lihashuoltoa pieninä annoksina, tavoitteena ylläpitää ja lisätä liikkuvuutta sekä lihastasapainoa, joka liikuntakerran yhteydessä, rutiineihin kytkettynä, esim. televisiota katsellessa
- ◇ vältä raskasta liikuntaa alle 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa, sillä elimistö kaipaa riittävästi aikaa palautuakseen liikunnan aiheuttamasta rasituksesta
- ◇ liiku mieluiten aamu- ja päivävuorojen jälkeen
- ◇ kävely tai pyöräily auringonvalossa yövuoron jälkeen auttaa palautumista päivärytmiin
- ◇ vältä liikuntaa juuri ennen iltavuoroa ja yövuoroa
- ◇ jos liikut yövuorojen välissä, ota lyhyet nokoset ennen seuraavan yövuoron alkua. (Työterveyslaitos)



# Vuorotyöntekijän ravinto

# Ravinto – miksi kannattaa syödä terveellisesti

- ◇ runsaskuituinen ja vähän tyydyttynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio ehkäisee ja estää verisuonitauteja
- ◇ riittävä kalsiumin saanti suojaa osteoporoosilta
- ◇ terveellinen ja monipuolinen ruokavalio sisältää kaikki tarvitsemasi vitamiinit ja kivennäisaineet, joten sinun ei tarvitse turvautua kalliisiin ravintolisiin
- ◇ ruokavalio, johon kuuluu riittävä määrä hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja sekä kuitua auttaa painonhallinnassa sekä estää verensokerin haitallisen suuret vaihtelut
- ◇ oikeanlainen ravinto vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin
- ◇ terveellinen ruokavalio suojaa useilta eri syöpätyypeiltä
- ◇ oikea ruokailurytmi ja hyvät ruokavalinnat auttavat jaksamaan arjessa.



# Ravinnosta- keventäjän ruokavalion peruskivet

- ◇ säännöllinen ateriarytmi
- ◇ kasviksia marjoja ja hedelmiä
- ◇ annoskoko haltuun
- ◇ juo jotain muuta kuin kahvia ja kaljaa
- ◇ vältä sokeria ja valkoista viljaa
- ◇ suosi kuitupitoisia viljatuotteita
- ◇ älä välttele proteiinia
- ◇ muista rasva.

# Vuorotyöläisen ravitsemuksen tavoite

- ◇ taata kulutukseen nähden sopiva energian ja eri ravintoaineiden saanti
- ◇ turvata hyvä ravitsemustila
- ◇ ehkäistä vatsavaivoja
- ◇ ehkäistä väsymystä ja taata mahdollisimman hyvä ja pitkä uni
- ◇ ehkäistä lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen kehittymistä
- ◇ ehkäistä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kehittymistä
- ◇ paljon kuituja, vähän rasvaa, suolaa ja kolesterolia, kasvirasvan suosiminen.



# Yövuoroissa

- ◇ pääateria on hyvä sijoittaa työvuoron alkupuolelle, vireyden kannalta parhaita ovat määrältään pienet mutta monipuoliset ja säännölliset ateriat
- ◇ kofeiinipitoiset juomat virkistävät
- ◇ pelkkää kofeiinin nauttimista tehokkaampaa on yhdistää nokoset ennen yövuoron alkua ja kofeiini työvuoron alkupuolella
- ◇ välttä runsasta käyttöä etenkin vuoron loppupuolella, jos on tarkoitus nukkua vuoron jälkeen
- ◇ muista että väsymyksen lievitys kofeiinilla on vain tilapäinen ratkaisu eikä poista riittävän unen tarvetta
- ◇ kylmien juomien nauttiminen, jääpalojen imeskely tai kevyt syöminen voivat auttaa
- ◇ riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää. (Duodecim, TTL)

# Työvuoroissa

## ◆ **Aamuvuorossa**

- ◆ Pyri nauttimaan aamiainen aikaisessa aamuvuorossa (klo 3-6) vasta töissä

## ◆ **Iltavuorossa**

- ◆ Nauti ateria ennen työvuoroa tai iltavuoron alussa ja syö myöhemmin kevyesti.

## ◆ **Yövuorossa**

- ◆ syö pieniä, monipuolisia aterioita säännöllisesti
- ◆ syö yövuoron pääateria vuoron alussa (ennen klo. 01): ateria parantaa vireyttä myös vuoron lopussa
- ◆ vältä runsaita ja rasvaisia aterioita
- ◆ nauti ennen päiväunille menoa kevyt hiilihydraattipitoinen ateria (esim. lautasellinen puuroa), joka helpottaa nukahtamista
- ◆ varaa kevyt välipala (hedelmä, pala leipää) helposti saataville, jos nälkä yllättää kesken työvuoron.



# Juominen

- ◇ nauti riittävästi nestettä, mutta välttä runsasta juomista aamuyöstä
- ◇ aikuisen ihmisen tulisi juoda vähintään 1-1,5 litraa nestettä vuorokauden aikana
- ◇ nauti kofeiinipitoisia juomia (kahvi, tee, energiajuomat) vain alkuyöstä ja välttä niitä 5 tuntia ennen nukkumaan menoa
- ◇ runsas kahvinjuonti aiheuttaa helposti vatsavaivoja
- ◇ alkoholi (yli kaksi annosta) huonontaa unen laatua.

# Lääkkeet

- ◆ unilääkkeiden käyttö vuorotyössä ei ole suositeltavaa. Unilääkkeet on tarkoitettu vain väliaikaiseen unettomuuteen, esim. harvinaisten yövuorojen tai vuorokombinaatioiden yhteydessä käytettäväksi
- ◆ unilääkkeet eivät paranna nukkumisen jälkeistä vireyttä. Melatoniinia voidaan käyttää aikaerorasiuksen hoidossa, mutta vuorotyöläiselle se soveltuu huonosti. (TTL 2011: Hyvinvointia vuorotyöhön)
- ◆ Lääkkeet eivät yleensä ole pitkäaikaisen unettomuuden ensimmäinen hoitokeino.



Kun stressi painaa

# Kun työajat aiheuttavat stressiä

- ◆ keskusteleminen perheen kanssa ja pelisäännöistä sopiminen: on tärkeää, että perhe tietää edeltä käsin poikkeavat aikataulut, hyväksyy ne ja ottaa huomioon erityistarpeet
- ◆ työtovereiden tuki: stressaantuminen ei tunnu henkilökohtaiselta epäonnistumiselta tai huonoudelta, jos työtoveritkin ovat stressaantuneita
- ◆ keskustelu ja tuen saaminen esimiehiltä: työuupumusta on vähemmän niillä, joilla on hyvät suhteet esimiehiin
- ◆ erilaiset harrastukset, esimerkiksi liikunta ja ulkoilu
- ◆ ajan varaaminen omille tarpeille, lepääminen ja rentoutuminen.



# Perhe- ja työelämän yhteensovittaminen

- ◇ järjestä riittävästi yhteistä aikaa sekä puolison että lasten kanssa olemiseen aseta kotona näkyville kalenteri, johon on merkitty eri työvuorot – tällöin muut perheenjäsenet tietävät, milloin esimerkiksi yövuorosta palaavan täytyy saada nukkua rauhassa
- ◇ kotitöiden jakaminen perheessä helpottaa ajankäytön hallintaa
- ◇ ongelmista puhuminen ja yhteiset ratkaisuyritykset auttavat vaikeissa tilanteissa
- ◇ vapaa-ajan kiireettömät ruokailuhetket toimivat perhettä yhdistävänä tekijänä.